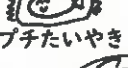
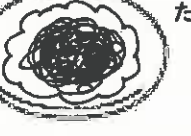


10月もりつけ図

月	火	水	木	金
	1 ひじきのピリッとサラダ  ごはん  とりにくのチーズピカタ  こまつなのスープ	2  おこめのタルト  ごはん  せんざりだいこんのちゅうかあえ  あげだし豆腐	3  げんまいごはん  ごまあえ  プリのゆうあんやき  きのこのみそしる	4  ごはん  ぶたにくのさっぱり  ポトフ
7  グレープゼリー  チキンカレー  げんきサラダ 	8  プチたいやき  ごはん  ツナとやさいのごまあえ  カツオだいこん  えのきのすましじる	9  ごはん  こまつなごまソースあえ  とりのてりやき  とんじる	10  ごはん  かんぶつのあえもの  きびなごのゆずソースからめ  つぼんじる	11 コンパニオン キョウイン コンダテ 西土佐小教員リクエスト献立  ごはん  どんぐりハウスのみにきなこパン  たまねぎのスープ  ぶたにくのからあげやくみソースかけ
14 スポーツの日 	15  さつまポテト  おやこどん  しめじとほうれんそうのあえも 	16  ごはん  とさあえ  あげどりのゆずふうみ  かぼちゃとこまつなのみそしる	17  ごはん  キャベツのぶしゅかんあえ  シイラのフレークやき  わかめスープ	18  みかん  きのこのたきこみごはん  さんしよくからしあえ  しゃけのしおやき
21  ごはん  もやしのちゅうかサラダ  ちくわのこうみあげ  ほうれんそうのスープ	22  ごはん  キャベツのごましょうゆあえ  ふかふかフライ  えのきとこまつなのみそしる	23  ごはん  こまつなとしらすのおひたし  シイラのグリーンソースやき  てつじんスープ	24  オレンジゼリー  ビビンバ  ツナサラダ 	25  ごはん  ほうれんそうのあえも  わかどりのほいるやき  すましじる
28  ゆずゼリー  ごはん  チョレギサラダ  ヤンニョムチキン	29 ショウ コンダテ 小2リクエスト献立  カルピスかん  わかめごはん  かみかみきゅうり  しまんとぎゅうコロッケ  ABCスープ	30  サワーゼリー  ごはん  にんじんサラダ  いわしのかばやき	31  ミックスベリープリン  ごはん  ひじきのマリネ  かぼちゃぐらたん	