



2019年 10月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			おたのしみ	しゅうじ		
		ちらしずし にもの すいもの	あかうおの おやき チャプチェ みそしる	とんかつ やさいの にもの みそしる	こねびうライ ポントサラダ みそしる	スッキング
6	7	8	9	10	11	12
		しゅうじ	ほいくしょ	うどんどうかい	おたのしみ	しゅうじ
	とりあねの おやき にらたま みそしる	カレーの つけき いりとうふ みそしる	きゅうにく たまごじ せんまいに みそしる	シーフード サラダ くだもの	ふたにの おうしに しらあえ みそしる	さばの みそに チヂミ きのこ
13	14	15	16	17	18	19
		おやつづくり				
	えびのたまご いしに みそしる	ポークカツ サラダ みそしる	らみさか フライ はるあ みそしる	たかきおか アロココ チャプチェ めんたいす みそしる	さばの おやき ちくさやき みそしる	マニッシュ こまの みそしる
20	21	22	23	24	25	26
	おたのしみ		しゅうじ	-11がつの	カレンダー	づくり
	わふうハンバーグ たまごじ みそしる	にぎりずし	きゅうにく コロット ひしきに みそしる	あかうおの につた おせもの みそしる	ハマシライス サラダ くだもの	カレーの しょうがに きりばしに みそしる
27	28	29	30	31		
	-バザーのじゃんび-					
	ビーフカレー サラダ くだもの	ピザ トリム スーパ	カレーの につけ やさいの みそしる	チキン マカロニ サラダ みそしる		