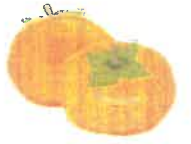


2022年 11月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		おやつづくり		しょうじ		
		ちらしずし にもの すいもの	ピピンバ トトリム スーポ	あかうおの だっだ しらめえ みそしる	かりんずし	カレーに汁 にくしゃが みそしる
6	7	8	9	10	11	12
	- キムチづくり -				おたのしみ	しょうじ
	えびかつ にもの みそしる	ハマシラス サラダ くだもの	あかうおの カレー かほらやめえ みそしる	おこのめき のび	さばの ぬきだん たまごサラダ みそしる	チキカツの みそしるに きのこいため みそしる
13	14	15	16	17	18	19
			おやつづくり			
	チキカツ かー サラダ くだもの	しらすの おろしに きりばしに みそしる	とりのしらす やき さつまめえ みそしる	さばのめきに やさいのぼう きのこしる	とんかつ すいもの みそしる	ちゅうがのび
20	21	22	23	24	25	26
	おたのしみ	しょうじ		- 12がつのカレンダーづくり -		
	あかうおの きのこあん いとこに みそしる	ぶたの しょうが すいもの みそしる	さばの しょうが マポナス みそしる	けいはん ぜんまいの くだもの	カレー コブヤシ チロリ みそしる	きゅうり ゴロリ ごまめえ みそしる
27	28	29	30			
			しょうじ			
	ぶたの ぬきだん マカニサラダ みそしる	さばの しょうが カルピヤキ みそしる	ビーフカレー サラダ くだもの			