

日付	献立	材 料 名				3時おやつ (2号のみ)	行事
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01金	牛丼、きゅうりとりんごの甘酢和え、小松菜とえのきのすまし汁、オレンジ	米、砂糖	牛肉、〇スキムミルク、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、こまつな、りんご、しらたき、えのきたけ、青ねぎ、ごま、わかめ	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、りんご酢、薄口しょうゆ、酒、食塩	スキムミルク、源氏パイ	
02土	カレーうどん、カニカマサラダ、みかん缶	ゆでうどん、マヨネーズ、サラダ油、砂糖	〇牛乳、かにかまぼこ、豚肉	みかん缶、ほうれん草、きゅうり、玉ねぎ、人参、にんにく、わかめ	だし汁、カレー粉、濃口しょうゆ	牛乳、チョイス	(1号) お休み
04月	振替休日						
05火	麦ごはん、白身魚マリネ風、れんこんマヨネーズソテー、豚汁、りんご	米、里芋、さつまいも、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、押麦、てんぷら油、サラダ油	赤魚、〇金時豆、〇スキムミルク、揚げ豆腐、豚肉、合わせ味噌、ベーコン(細切り)	れんこん、りんご、人参、玉ねぎ、こんにゃく、大根、コーン、ごぼう、ピーマン、すりごま、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、〇食塩	スキムミルク、金時豆煮	
06水	ロールパン、洋風えび入り厚焼きたまご、レタスとトマトとチーズのサラダ、キャベツとベーコンのスープ、バナナ、牛乳	〇米、ロールパン、マヨネーズ、〇砂糖、砂糖、サラダ油	牛乳、鶏卵、鶏ひき肉、えび、ベーコン(細切り)、サラダチーズ、〇きな粉、牛乳	〇野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、レタス、きゅうり、コーン、ねぎ、すりごま、わかめ	ケチャップ、パイオン、酒、食塩、〇食塩	野菜ジュース、きなこおにぎり	
07木	さつまいもごはん、さわらの味噌コーンマヨネーズ焼き、なすとひき肉の炒め煮、田舎汁、ゴールドキウイ	米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	さわら、豚ひき肉、〇スキムミルク、合わせ味噌、〇ホイップクリーム、鶏もも、油揚げ、粉チーズ	なす、ゴールドキウイ、玉ねぎ、大根、〇みかん缶、かぼちゃ、人参、コーン、ごぼう、ねぎ、黒ごま、すりごま、にんにく、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酒、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	ミルクココア、フルーツゼリー	
08金	ビーフカレーライス、ハムと野菜の甘酢サラダ、フルーツヨーグルト(みかん缶)	米、じゃがいも、砂糖、サラダ油、〇ホットケーキミックス、〇バター、〇砂糖	ヨーグルト、牛肉、〇スキムミルク、ロースハム	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、人参、レタス、りんご、ごま、〇人参	カレー粉、りんご酢、薄口しょうゆ	スキムミルク、人参蒸しケーキ	
09土	焼きそば、わかめのガラスープ、パン缶	焼きそばめん、サラダ油、ごま油	〇牛乳、豚肉、かつお節	玉ねぎ、パイン缶、キャベツ、もやし、人参、ごま、ねぎ、わかめ、あおのり	焼きそばソース、お好み焼きソース、鶏ガラスープの素、塩・こしょう	牛乳、バームクーヘン	(1号) お休み
11月	ごはん、チーズ入りチキンバーグ、小松菜の磯和え、相性汁、柿	米、じゃがいも、はるさめ、パン粉、砂糖、サラダ油	鶏ひき肉、牛乳、〇スキムミルク、合わせ味噌、ベーコン(細切り)、シーチキン、サラダチーズ、鶏卵	こまつな、玉ねぎ、かき、えのきたけ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、きざみのり	だし汁、濃口しょうゆ、酒	スキムミルク、クリームパン	
12火	麦ごはん、さばのみそ煮、ひじきの炒め煮、のっぺい汁、みかん	米、里芋、〇片栗粉、押麦、〇砂糖、砂糖、片栗粉	〇牛乳、さば、〇スキムミルク、大豆水煮、豚肉、油揚げ、鶏もも、〇きな粉、合わせ味噌	みかん、大根、こんにゃく、玉ねぎ、人参、ごぼう、芽ひじき、ねぎ、すりごま、しょうが、みかん缶	だし汁、酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩	スキムミルク、ミルクもち	
13水	食パン8枚切、タンドリーチキン、えび入り和風サラダ、ハムのコンソメスープ、バナナ、牛乳	食パン、〇米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも、ヨーグルト、えび、ちくわ、ロースハム、合わせ味噌、粉チーズ、牛乳	〇野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、コーン、〇味付けのり、〇ごま、ねぎ、すりごま	パイオン、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、カレー粉、にんにく、〇食塩、食塩	野菜ジュース、ごまのりおにぎり	
14木	麦ごはん、白身魚香り揚げ、もやしの中華風和え、ごぼうと厚揚げの味噌汁、パイナップル	米、てんぷら粉、てんぷら油、押麦、砂糖、ごま油	赤魚、〇牛乳、揚げ豆腐、〇スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、錦糸卵、鶏卵	もやし、〇黄桃缶、〇フルーチェ(いちご)、きゅうり、パイナップル、人参、玉ねぎ、ごぼう、すりごま、ねぎ、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、食塩	スキムミルク、フルーチェ(黄桃)	
15金	焼肉丼、春雨サラダ、もやしとわかめのガラスープ、りんご	米、マヨネーズ、はるさめ、〇冷)白玉餅、〇砂糖、砂糖、ごま油	豚肩ロース、〇スキムミルク、かにかまぼこ、〇鶏卵、〇牛乳	玉ねぎ、りんご、もやし、〇人参、人参、きゅうり、コーン、パプリカ赤、パプリカ黄、ピーマン、ごま、ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、みりん、にんにく、しょうが、塩・こしょう、〇濃口しょうゆ	スキムミルク、みたらしだんご	
16土	親子ふれあい会						
18月	鶏肉のチーズ焼き、栄養きんぴら、白菜と油揚げの味噌汁、オレンジ	〇食パン、〇砂糖、〇メープルシロップ、砂糖、〇バター、ごま油	鶏もも、〇牛乳、〇スキムミルク、〇鶏卵、豚肉、合わせ味噌、チーズ、油揚げ	人参、オレンジ、白菜、糸こんにゃく、細切りごぼう、玉ねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、酒、しょうが、にんにく	スキムミルク、フレンチトースト	
19火	麦ごはん、えびのトマトソースかけ、マセドアンサラダ、キャベツのガラスープ、柿	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、てんぷら油、ごま油	〇スキムミルク、大豆水煮、ロースハム、サラダチーズ、	玉ねぎ、人参、かき、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ごま、ねぎ、〇バナナ、〇キウイフルーツ、〇黄桃缶、〇みかん缶、〇パイン缶	ケチャップ、鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ、酒、濃口しょうゆ、ウスターソース、〇食塩、パイオン	スキムミルク、フルーツポンチ	
20水	ロールパン、ミートローフ、かぼちゃとおいもチーズ入りサラダ、もやしスープ、バナナ、牛乳	〇米、ロールパン、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、サラダ油	牛乳、合挽き肉、〇鮭フレーク、鶏卵、牛乳、ロースハム、ベーコン(細切り)、サラダチーズ、牛乳	〇野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、もやし、かぼちゃ、人参、りんご、きゅうり、ピーマン、〇ごま、ねぎ、〇味付けのり	ケチャップ、パイオン、薄口しょうゆ、食塩、〇食塩、ナツメク	野菜ジュース、鮭のりおにぎり	
21木	麦ごはん、鶏のごまから揚げ、春雨ソテー、豆腐とわかめの味噌汁、みかん	米、はるさめ、片栗粉、押麦、てんぷら油、小麦粉、ごま油、おつゆ麩	鶏もも、豆腐、〇スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、鶏卵	みかん、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、にら、ごま、ねぎ、わかめ、しょうが、みかん缶	だし汁、濃口しょうゆ、酒、食塩	スキムミルク、クラッカー	
22金	三色丼、もやしとわかめのナムル、豚五目汁、パイナップル	米、砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉、〇ホットケーキミックス、〇バター、〇砂糖	鶏ひき肉、鶏卵、〇スキムミルク、揚げ豆腐、豚肉	人参、もやし、パイナップル、大根、ごぼう、いんげん、ごま、ねぎ、わかめ、〇りんご	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、みりん、酒、薄口しょうゆ、食塩	スキムミルク、りんごケーキ	
23土	勤労感謝の日						
25月	ごはん、肉じゃが、ナムル風煮びたし(きゅうり)、むらくも汁、デコボン	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛肉、鶏卵、〇スキムミルク、油揚げ	玉ねぎ、デコボン、きゅうり、人参、もやし、しらたき、チンゲン菜	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、みりん、薄口しょうゆ、食塩、しょうが	スキムミルク、あんパン	
26火	麦ごはん、鮭の変わり西京焼き、切干大根炒め煮、けんちん汁、りんご	米、里芋、〇フスマリ、押麦、〇砂糖、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、サラダ油	鮭、〇スキムミルク、豆腐、油揚げ、豚肉、〇きな粉、合わせ味噌	りんご、大根、人参、こまつな、ごぼう、切干大根、ねぎ、ごま	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩、〇食塩、塩・こしょう	スキムミルク、マカロニきなこ	
27水	食パン8枚切、かぼちゃグラタン、豚しゃぶサラダ、ベーコンのコンソメスープ、バナナ、牛乳	食パン、〇米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、牛乳、豚肉、ベーコン(細切り)、粉チーズ、牛乳	〇野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、レタス、きゅうり、人参、コーン、練りごま、すりごま、〇味付けのり、ねぎ	ホワイトルウ、パイオン、濃口しょうゆ、〇たまごぶりかけ、塩・こしょう	野菜ジュース、のりたまおにぎり	
28木	味噌煮込みうどん、ちくわの天ぷら、さつまいもスティック、みかん	てんぷら粉、てんぷら油、ゆでうどん、さつまいもスティック	〇スキムミルク、ちくわ、油揚げ、豚肉、合わせ味噌	みかん、あおのり、白菜、青ねぎ、人参、玉ねぎ、みかん缶、しめじ、〇黄桃缶、〇みかん缶	食塩、みりん、だし汁	ミルクココア、2色ゼリー	
29金	白菜あんかけごはん、ゆで大豆と昆布の煮物、ごぼうと小松菜の味噌汁、パン缶	〇さつまいも、米、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	大豆水煮、豚ひき肉、〇スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも	白菜、人参、パイン缶、玉ねぎ、こまつな、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんにく	だし汁、酒、濃口しょうゆ、みりん、中華味、薄口しょうゆ、塩・こしょう	スキムミルク、ふかし芋	
30土	クリームスパゲティ、ミートボール煮、フルーツヨーグルト(黄桃缶)	スパゲティ、砂糖、サラダ油	牛乳、〇牛乳、ヨーグルト、ベーコン(細切り)	黄桃缶、玉ねぎ、ほうれん草、しいたけ、人参、コーン	ホワイトルウ、ケチャップ、ウスターソース、パイオン、塩・こしょう	牛乳、マリービスケット	(1号) お休み

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01金	牛丼、きゅうりとりんごの甘酢和え、小松菜とえのきのすまし汁、オレンジ、・茎わかめの炒め煮	米、砂糖	牛肉、○スキムミルク、ちりめんじゃこ、◎牛乳	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、ごまつな、りんご、しらたき、えのきたけ、青ねぎ、ごま、わかめ、茎わかめ、すりごま	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、りんご酢、薄口しょうゆ、酒、食塩	・牛乳50、・ウエハース	スキムミルク、源氏パイ
02土	カレーうどん、カニカマサラダ、みかん缶、・豆腐しゅうまい	ゆでうどん、マヨネーズ、サラダ油、砂糖、◎ほたはた焼き	○牛乳、かにかまぼこ、豚肉、◎豆乳	みかん缶、ほうれん草、きゅうり、玉ねぎ、人参、にんにく、わかめ	だし汁、カレールー、濃口しょうゆ	・調整豆乳、・せんべい(丸ぼうろ)	牛乳、チョイス
04月	振替休日						
05火	麦ごはん、白身魚マリネ風、れんこんマヨネーズソテー、豚汁、りんご、・スクランブルエッグ	米、里芋、さつまいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、押麦、てんぷら油、サラダ油	赤魚、○金時豆、○スキムミルク、揚げ豆腐、豚肉、合わせ味噌、ベーコン(細切り)、鶏卵、牛乳、◎牛乳、サラダチーズ	れんこん、りんご、人参、玉ねぎ、こんにゃく、大根、コーン、ごぼう、ピーマン、すりごま、ねぎ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、○食塩	・牛乳50、・ビスコ(2枚)	スキムミルク、金時豆煮
06水	ロールパン、洋風えび入り厚焼きたまご、レタスとトマトとチーズのサラダ、キャベツとベーコンのスープ、バナナ、牛乳、・ミートボール煮	○米、ロールパン、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、サラダ油	牛乳、鶏卵、鶏ひき肉、えび、ベーコン(細切り)、サラダチーズ、○きな粉、牛乳、◎飲むヨーグルト	○野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、人参、レタス、きゅうり、コーン、ねぎ、すりごま、わかめ、◎みかん缶	ケチャップ、パイオン、酒、食塩、○食塩、ウスターソース	・飲むヨーグルト、・みかん缶	野菜ジュース、きなこおにぎり
07木	さつまいもごはん、さわらの味噌コーンマヨネーズ焼き、なすとひき肉の炒め煮、田舎汁、ゴールドキウイ、・トマトサラダ	米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、◎カルシウムせんべい2枚	さわら、豚ひき肉、○スキムミルク、合わせ味噌、○ホイップクリーム、鶏もも、油揚げ、粉チーズ、◎牛乳	なす、ゴールドキウイ、玉ねぎ、大根、◎みかん缶、かぼちゃ、人参、コーン、ごぼう、ねぎ、黒ごま、すりごま、にんにく、あおのり、トマト	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、酒、薄口しょうゆ、食塩、塩・こしょう	・牛乳50、・カルシウムせんべい	スキムミルク、フルーツゼリー
08金	ビーフカレーライス、ハムと野菜の甘酢サラダ、フルーツヨーグルト(みかん缶)、・もずくのかきたま汁	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、○バター、砂糖、○砂糖、サラダ油、ごま油	ヨーグルト、牛肉、○スキムミルク、ローズハム、○鶏卵、○牛乳、鶏卵、◎牛乳、◎チーズ	みかん缶、玉ねぎ、きゅうり、○人参、人参、レタス、りんご、ごま、もずく	カレールー、りんご酢、薄口しょうゆ、鶏ガラスープの素	・牛乳50、・スティックチーズ	スキムミルク、人参蒸しケーキ
09土	焼きそば、わかめのガラスープ、パイン缶、・粉ふき芋	焼きそばめん、サラダ油、ごま油、じゃがいも	○牛乳、豚肉、かつお節、◎豆乳	玉ねぎ、パイン缶、キャベツ、もやし、人参、ごま、ねぎ、わかめ、あおのり	焼きそばソース、お好み焼きソース、鶏ガラスープの素、塩・こしょう	・調整豆乳、・たまごボーロ	牛乳、バームクーヘン
11月	ごはん、チーズ入りチキンバーグ、小松菜の磯和え、相性汁、柿、・マヨネーズ納豆	米、じゃがいも、はるさめ、パン粉、砂糖、サラダ油、マヨネーズ	鶏ひき肉、牛乳、○スキムミルク、合わせ味噌、ベーコン(細切り)、シーチキン、サラダチーズ、鶏卵、納豆、◎牛乳	ごまつな、玉ねぎ、かき、えのきたけ、人参、しいたけ、ねぎ、しょうが、きざみり、◎バナナ	だし汁、濃口しょうゆ、酒	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、クリームパン
12火	麦ごはん、さばのみそ煮、ひじきの炒め煮、のっぺい汁、みかん、・あんかけ豆腐	米、里芋、○片栗粉、押麦、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、さば、○スキムミルク、大豆水煮、豚肉、油揚げ、鶏もも、○きな粉、合わせ味噌、豆腐、◎牛乳	みかん、大根、こんにゃく、玉ねぎ、人参、ごぼう、芽ひじき、ねぎ、すりごま、しょうが、みかん缶	だし汁、酒、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、食塩、食塩	・牛乳50、・動物ビスケット	スキムミルク、白せんべい
13水	食パン8枚切、タンドリーチキン、えび入り風サラダ、ハムのコンソメスープ、・ミニトマト、バナナ、牛乳	食パン、○米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも、ヨーグルト、えび、ちくわ、ローズハム、合わせ味噌、粉チーズ、牛乳、◎飲むヨーグルト	○野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、レタス、きゅうり、人参、コーン、○味付けのり、◎ごま、ねぎ、すりごま、ミニトマト、◎みかん缶	パイオン、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、カレー粉、にんにく、○食塩、食塩	・飲むヨーグルト、・みかん缶	野菜ジュース、ごまのりおにぎり
14木	麦ごはん、白身魚香り揚げ、もやし中華風和え、ごぼうと厚揚げの味噌汁、パインナップル、・たまご豆腐	米、てんぷら粉、てんぷら油、押麦、砂糖、ごま油、◎コーンフレーク	赤魚、○牛乳、揚げ豆腐、○スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、錦糸卵、鶏卵、◎牛乳	もやし、○黄桃缶、○フルーチェ(いちご)、きゅうり、パインナップル、人参、玉ねぎ、ごぼう、すりごま、ねぎ、あおのり	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、食塩、薄口しょうゆ	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、フルーチェ(黄桃)
15金	焼肉丼、春雨サラダ、もやしとわかめのガラスープ、りんご、・あんかけ豆腐	米、○冷)白玉餅、マヨネーズ、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油、○片栗粉、片栗粉	豚肩ロース、○スキムミルク、かにかまぼこ、豆腐、◎牛乳	玉ねぎ、りんご、もやし、人参、きゅうり、コーン、パプリカ赤、パプリカ黄、ピーマン、ごま、ねぎ、わかめ	濃口しょうゆ、酒、○濃口しょうゆ、鶏ガラスープの素、みりん、にんにく、しょうが、塩・こしょう、だし汁	・牛乳50、・ウエハース	スキムミルク、丸ぼうろ
16土	親子ふれあい会		◎豆乳			・調整豆乳、マンナビスケット	
18月	鶏肉のチーズ焼き、栄養きんぴら、白菜と油揚げの味噌汁、オレンジ、・納豆のり和え	○食パン、○砂糖、○メープルシロップ、砂糖、○バター、ごま油	鶏もも、○牛乳、○スキムミルク、○鶏卵、豚肉、合わせ味噌、チーズ、油揚げ、納豆、◎牛乳	人参、オレンジ、白菜、糸こんにゃく、細切りごぼう、玉ねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、すりごま、◎バナナ、きざみり	だし汁、濃口しょうゆ、酒、しょうが、にんにく	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、フレンチトースト
19火	麦ごはん、えびのトマトソースかけ、マセドアンサラダ、キャベツのガラスープ、柿、・厚揚げ煮	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、砂糖、てんぷら油、片栗粉、ごま油	○スキムミルク、大豆水煮、揚げ豆腐、◎牛乳	玉ねぎ、人参、かき、◎バナナ、キャベツ、○黄桃缶、◎みかん缶、○パイン缶、きゅうり、ピーマン、○キウイフルーツ、ごま、ねぎ	ケチャップ、鶏ガラスープの素、薄口しょうゆ、酒、濃口しょうゆ、ウスターソース、パイオン、みりん、だし汁	・牛乳50、・ビスコ(2枚)	スキムミルク、フルーツポンチ
20水	ロールパン、ミートローフ、かぼちゃとおいものチーズ入りサラダ、もやしスープ、・人参グラッセ、バナナ、牛乳	○米、ロールパン、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、サラダ油、砂糖、バター	牛乳、合挽き肉、○鮭フレーク、鶏卵、牛乳、ローズハム、ベーコン(細切り)、サラダチーズ、牛乳、◎飲むヨーグルト	○野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、もやし、かぼちゃ、人参、りんご、きゅうり、ピーマン、◎ごま、ねぎ、○味付けのり、◎みかん缶	ケチャップ、パイオン、薄口しょうゆ、食塩、○食塩、ナツメグ	・飲むヨーグルト、・みかん缶	野菜ジュース、鮭のりおにぎり
21木	麦ごはん、鶏のごまから揚げ、春雨ソテー、豆腐とわかめの味噌汁、みかん、・ひじきの炒め煮	米、はるさめ、片栗粉、押麦、てんぷら油、小麦粉、ごま油、おつゆ、砂糖、◎カルシウムせんべい2枚	鶏もも、豆腐、○スキムミルク、豚肉、合わせ味噌、鶏卵、◎牛乳、大豆	みかん、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、にら、ごま、ねぎ、わかめ、しょうが、芽ひじき、みかん缶	だし汁、濃口しょうゆ、酒、食塩	・牛乳50、・カルシウムせんべい	スキムミルク、クラッカー
22金	三色丼、もやしとわかめのナムル、豚五目汁、パインナップル、・しらすトマト	米、○ホットケーキミックス、○バター、砂糖、○砂糖、サラダ油、ごま油、片栗粉	鶏ひき肉、鶏卵、○スキムミルク、揚げ豆腐、豚肉、○牛乳、○鶏卵、◎牛乳、◎チーズ、しらす干し	人参、もやし、パインナップル、大根、○りんご、ごぼう、いんげん、ごま、ねぎ、わかめ、トマト	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、みりん、酒、薄口しょうゆ、食塩	・牛乳50、・スティックチーズ	スキムミルク、りんごケーキ
23土	勤労感謝の日						
25月	ごはん、肉じゃが、ナムル風煮びたし(きゅうり)、むらこも汁、テコボン、・オクラ納豆	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛肉、鶏卵、○スキムミルク、油揚げ、納豆、◎牛乳、かつお節	玉ねぎ、テコボン、きゅうり、人参、もやし、しらたき、チンゲン菜、◎バナナ、オクラ	だし汁、濃口しょうゆ、りんご酢、酒、みりん、薄口しょうゆ、食塩、しょうが	・牛乳50、・バナナ	スキムミルク、あんパン
26火	麦ごはん、鮭の変わり西京焼き、切干大根炒め煮、けんちん汁、りんご、・こつぶがんも煮	米、里芋、○フスマリ、押麦、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、サラダ油	鮭、○スキムミルク、豆腐、油揚げ、豚肉、○きな粉、合わせ味噌、冷)こつぶがんも、◎牛乳	りんご、大根、人参、ごまつな、ごぼう、切干大根、ねぎ、ごま	だし汁、濃口しょうゆ、みりん、食塩、○食塩、塩・こしょう	・牛乳50、・動物ビスケット	スキムミルク、マカロニきなこ
27水	食パン8枚切、かぼちゃグラタン、豚しゃぶサラダ、ベーコンのコンソメスープ、・マッシュポテト、バナナ、牛乳	食パン、○米、マヨネーズ、砂糖、バター、じゃがいも	牛乳、牛乳、豚肉、ベーコン(細切り)、粉チーズ、牛乳、◎飲むヨーグルト	○野菜ミックスジュース、バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、レタス、きゅうり、人参、コーン、練りごま、すりごま、○味付けのり、ねぎ、◎みかん缶	ホワイトルー、パイオン、濃口しょうゆ、○たまごふりかけ、塩・こしょう、食塩	・飲むヨーグルト、・みかん缶	野菜ジュース、のりたまおにぎり
28木	味噌煮込みうどん、ちくわの天ぷら、たまごボーロ、みかん、・たまごマヨネーズ	ゆでうどん、てんぷら粉、てんぷら油、小麦粉、マヨネーズ、さつまいもスティック、◎コーンフレーク	ちくわ、合わせ味噌、○スキムミルク、豚肉、油揚げ、◎牛乳、ゆで卵	みかん、白菜、○黄桃缶、◎みかん缶、玉ねぎ、青ねぎ、しめじ、人参、あおのり、みかん缶	だし汁、みりん、食塩、濃口しょうゆ	・牛乳50、・コーンフレーク	スキムミルク、2色ゼリー
29金	白菜あんかけごはん、ゆで大豆と昆布の煮物、ごぼうと小松菜の味噌汁、パイン缶、・卵焼き	○さつまいも、米、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	大豆水煮、豚ひき肉、○スキムミルク、合わせ味噌、鶏もも、鶏卵、◎牛乳	白菜、人参、パイン缶、玉ねぎ、ごまつな、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、にんにく	だし汁、酒、濃口しょうゆ、みりん、中華味、薄口しょうゆ、塩・こしょう、食塩	・牛乳50、・ウエハース	スキムミルク、ふかし芋
30土	クリームスパゲティ、ミートボール煮、フルーツヨーグルト(黄桃缶)、・きゅうりのマヨネーズ和え	スパゲティ、砂糖、サラダ油、マヨネーズ	牛乳、○牛乳、ヨーグルト、ベーコン(細切り)、◎豆乳	黄桃缶、玉ねぎ、ほうれん草、しいたけ、人参、コーン、きゅうり	ホワイトルー、ケチャップ、ウスターソース、パイオン、塩・こしょう	・調整豆乳、・たまごボーロ	牛乳、マリービスケット