

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、カレーウ、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	カレーウ、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、パイ缶	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、パイ缶	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、・莖わかめの炒め煮	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、こまつな、りんご、しらたき、えのきたけ、青ねぎ、こま、わかめ、莖わかめ、すりこま	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、すりこま、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、すりこま、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、こま油、◎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、すりこま、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、こま油	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、こま、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、パイ缶、・粉ふき芋	焼きそばめん、サラダ油、こま油、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、こま、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	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、すりこま、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、◎こま、ねぎ、すりこま、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、パイナップル、・たまご豆腐	米、てんぷら粉、てんぷら油、押麦、砂糖、こま油、◎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、パイナップル、人参、玉ねぎ、ごぼう、すりこま、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、こま油、○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、こま、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、こま油	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、すりこま、◎バナナ、きざみのみり	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、こま油	○スキムミルク、大豆水煮、豚肉、油揚げ、鶏もも、○牛乳、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、こま、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、◎こま、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、こま油、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、こま、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、こま油、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、パイナップル、大根、○りんご、ごぼう、いんげん、こま、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)、むらくも汁、テコボン、・オクラ納豆	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、サラダ油、こま油	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、こまつな、ごぼう、切干大根、ねぎ、こま	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、練りこま、すりこま、○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、パイ缶、・卵焼き	○さつまいも、米、砂糖、片栗粉、サラダ油、こま油	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、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、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