

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える	
2	月	ご飯 鯉のかばやき 切干大根煮 キャベツの甘酢漬汁 里芋の味噌汁 パナナ	[午前] おこし [午後] かぼちゃのスティックパイ	米 油 バター	鯉 厚揚げ	人参 椎茸 キャベツ 里芋 葱 玉葱 南瓜 パナナ	
3	火	ちゃんぽん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの胡麻和え りんご	[午前] あられ [午後] 焼きおにぎり	中華麺	豚肉 鶏肉 えび いか しらす ひじき 薄揚げ	玉葱 人参 筍 もやし 青梗菜 生姜 さやえんどう りんご	
4	水	マーボー丼 さつまいのオレンジ煮 しらす和え 人参と玉葱のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] かりんとう [午後] マカロニかりんとう	米 油 さつまい	豆腐 豚ミンチ しらす わかめ	白葱 生姜 にんにく 白菜 小松菜 玉葱 人参 グレープフルーツ	
5	木	卵サンド カレイのムニエル 人参ドレッシングサラダ コンソメスープ パイナップル	[午前] 野菜チーフス [午後] きつねおむすび	米 バン マヨネーズ バター ごま油	卵 カレイ ベーコン わかめ 薄揚げ	胡瓜 人参 レタス サニーレタス コーン 玉葱 パセリ パイナップル	
6	金	ご飯 肉豆腐 茄子の煮びたし こっぼなます とろろ昆布のすまし汁 オレンジ	[午前] おこし [午後] パナナきな粉ヨーグルト	米 油	豆腐 牛肉 薄揚げ わかめ	玉葱 ピーマン 白葱 茄子 大根 人参 葱 オレンジ パナナ	
7	土	運動会 					
10	火	たらこの和風バスタ オムレツ コールスローサラダ サラダ菜のスーフ パナナ	[午前] あられ [午後] たくあんのおにぎり	バスタ 米 バター マヨネーズ	卵 牛ミンチ いか たらこ ベーコン チーズ 海苔	エリンギ しめじ 椎茸 玉葱 葱 キャベツ 人参 コーン もやし サラダ菜 パナナ	
11	水	ご飯 豚肉のチーズ焼き キャベツと人参の炒め物 もやしと胡瓜のゆかり和え 玉葱の味噌汁 りんご	[午前] かりんとう [午後] フレンチトースト	米 バン 油 バター	豚肉 卵 チーズ	キャベツ 人参 もやし 胡瓜 大葉 えのき 玉葱 葱 りんご	
12	木	ご飯 とん平焼き 南瓜の甘煮 納豆和え きのこのすまし汁 柿	[午前] 野菜チーフス [午後] ポテトフライ	米 油 じゃが芋 マヨネーズ バター	卵 豚肉 納豆 海苔	キャベツ 葱 南瓜 小松菜 人参 玉葱 えのき しめじ 三つ葉 柿	
13	金	ご飯 BBQ フルーツヨーグルト	[午前] かりんとう [午後] しそとコーンの春巻き	米 さつまい マヨネーズ 油	牛肉 ウインナー	玉葱 茄子 人参 ピーマン とうもろこし 大葉 パナナ りんご	
14	土	肉味噌うどん ごんにゃくとコーンのおかか和え 大根と玉葱のすまし汁 バイン缶	[午前] おこし [午後] かっぱえびせん	うどん 油	豚ミンチ	玉葱 人参 ニラ 白葱 生姜 キャベツ コーン 大根 みつ葉	
16	月	ご飯 鮭入りニラ卵 鶏じゃが ごぼうと人参の胡麻和え 小松菜の味噌汁 パナナ	[午前] あられ [午後] みだらし団子	米 じゃが芋 油	卵 鶏肉 薄揚げ	ニラ 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 小松菜 パナナ	
17	火	味噌ラーメン 鯖の塩焼き 白菜の浅漬汁 オレンジ	[午前] かりんとう [午後] 梅と胡瓜の巻き	中華麺 米 バター ごま油	豚肉 鯖 海苔	もやし 白葱 玉葱 人参 コーン しめじ ニラ 白菜 胡瓜 オレンジ	
18	水	あさりご飯 里芋コロッケ ほうれん草の胡麻和え 青梗菜とわかめの味噌汁 りんごゼリー	[午前] 野菜チーフス [午後] モンブラン	米 油 バター	あさり 牛ミンチ 卵 わかめ 薄揚げ	みつ葉 里芋 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 青梗菜	
19	木	黒糖パン 豆腐オムレツ フロッキーとしめじの炒め物 ごぼうと蓮根の サラダ オニオンスープ りんご	[午前] おこし [午後] とろろ昆布のおにぎり	パン ごま油 マヨネーズ	卵 豆腐 ベーコン	玉葱 フロッキー しめじにんにく 人参 胡瓜 ごぼう 蓮根 パセリ りんご	
20	金	ご飯 ススキの竜田揚げ ひじきの胡麻煮 大根と胡瓜の浅漬汁 えのきとわかめの味噌汁 柿	[午前] あられ [午後] さつまいビスケット	米 バター 油 さつまい	ススキ ひじき 薄揚げ わかめ	生姜 人参 さやえんどう 大根 胡瓜 えのき 葱 柿	
21	土	焼きビーフン レタスのサラダ 人参とコーンのスープ みかん缶	[午前] かりんとう [午後] ハッピーターン	ビーフン ごま油	豚肉 えび	もやし 人参 玉葱 ピーマン レタス サニーレタス 胡瓜 ミントマト コーン 黄ピーマン パセリ	
23	月	秋野菜の炊き込みご飯 太刀魚の塩焼き ごんにゃくと白和え 豆苗のすまし汁 ぶどう	[午前] 野菜チーフス [午後] マーブルケーキ	米 さつまい バター	太刀魚 豆腐 卵	栗 しめじ ごぼう 人参 胡瓜 椎茸 豆苗 玉葱 ぶどう	
24	火	豚汁うどん 揚げ豆腐 大根の甘酢和え グレープフルーツ	[午前] おこし [午後] 塩昆布のおにぎり	うどん 米 じゃが芋	豚肉 鶏ミンチ 豆腐	玉葱 人参 ごぼう 白葱 椎茸 大根 胡瓜 グレープフルーツ	
25	水	ご飯 鯛の生姜煮 根菜のキンピラ 白菜の海苔和え 麩のすまし汁 りんご	[午前] あられ [午後] じゃがチーフス餅	米 じゃが芋 ごま油 マヨネーズ	鯛 しらす チーズ 海苔	生姜 蓮根 人参 ごぼう 白菜 大根 三つ葉 りんご	
26	木	ご飯 油淋鶏 長芋の千切ミ フロッキーのナムル わかめともやしのスープ 梨	[午前] かりんとう [午後] ミルクスコーン	米 油 ごま油 バター	鶏肉 卵 しらす	白葱 にんにく 生姜 長芋 人参 葱 フロッキー もやし 梨	
27	金	さつまいご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡麻酢和え 玉葱のすまし汁 パイナップル	[午前] 野菜チーフス [午後] きな粉のちんすこう風クッキー	米 さつまい 油	鮭 わかめ	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン にんにく 胡瓜 ミントマト 葱 パイナップル	
28	土	胡麻焼きそば 小松菜の海苔和え 大根の味噌汁 桃缶	[午前] おこし [午後] サッポロポテト	中華麺 油	豚肉 えび 薄揚げ 海苔	キャベツ 白葱 人参 小松菜 大根	
30	月	ハロウィンカレー じゃが芋のガレット ツナと大根のサラダ きのごスープ パナナ	[午前] あられ [午後] ハロウィンプリン	米 じゃが芋 マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ ベーコン チーズ	南瓜 玉葱 人参 ピーマン 大根 かいわれ大根 しめじ えのき 椎茸 パナナ	
31	火	遠足 					

日	曜	おひる	食材	おやつ
2	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 南瓜 キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
3	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 玉葱 ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] お粥
4	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 白菜 人参 さつま芋	[午前] りんご [午後] お粥
5	木	パン粥 豆腐と野菜の煮物	パン 鯛 人参 胡瓜 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
6	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 豆腐 人参 大根 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
7	土	運動会		[午前] バナナ [午後] お粥
10	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ 人参 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
11	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 さつま芋 胡瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
12	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 南瓜 キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
13	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 人参 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
14	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 南瓜 キャベツ	[午前] りんご [午後] お粥
16	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ジャガ芋 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
17	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 白菜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
18	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 玉葱 ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
19	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン カレイ 人参 胡瓜 玉葱	[午前] りんご [午後] お粥
20	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 胡瓜 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
21	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 人参 玉葱 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
23	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 さつま芋 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
24	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 ジャガ芋 胡瓜	[午前] りんご [午後] お粥
25	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 白菜 ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] お粥
26	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 南瓜 フロッキー	[午前] りんご [午後] お粥
27	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 人参 胡瓜 さつま芋	[午前] バナナ [午後] お粥
28	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 大根	[午前] りんご [午後] お粥
30	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 玉葱 ジャガ芋	[午前] バナナ [午後] お粥
31	火	遠足		[午前] りんご [午後] お粥