



日付	曜	後 期				
		午 前		午 後		
2	23	月	①軟飯 ③白身魚煮	②南瓜のみそ汁 ④大根煮	①軟飯 ③鶏のから揚げ	②麩のみそ汁 ④じゃが芋人参煮
3	17/31	火	①軟飯 ③鶏肉のあんかけ	②玉ねぎのスープ ④キャベツもやしソテー	①軟飯 ③豆腐のそぼろ煮	②玉ねぎのみそ汁 ④人参シラス煮
4	/	水	①トースト ③鶏ひき肉玉ねぎ煮	②キャベツのみそ汁 ④ほうれん草人参ソテー	①軟飯 ③南瓜のそぼろ煮	②人参の清汁 ④チンゲン菜人参煮
5	19	木	①軟飯 ②人参のスープ ③さつまいも玉ねぎそぼろ煮	④きゅうり煮	①軟飯 ③白身魚煮	②玉ねぎのスープ ④いんげん人参煮
6	20	金	①うどん(人参・ひき肉) ③じゃがいもチーズ焼き	④ほうれん草煮	①軟飯 ②じゃが芋玉ねぎひき肉煮	②かぶのみそ汁 ③キャベツ煮
7	21	土	①にゅうめん(キャベツ ひき肉) ②人参しらす煮	③さつまいも煮	①軟飯 ③豆腐と人参煮	②もやしのみそ汁 ④じゃが芋煮
10	24	火	①軟飯 ③鶏肉煮	②豆腐の清汁 ④ピーマン玉ねぎ煮	①軟飯 ③白身魚煮	②チンゲン菜のみそ汁 ④いんげんと人参煮
11	25	水	①軟飯 ③じゃが芋そぼろあん	②大根のみそ汁 ④人参白菜煮	①軟飯 ③しらす人参煮	②キャベツのスープ ④胡瓜煮
12	26	木	①にゅうめん(鶏ひき肉・玉葱) ②キャベツともやし煮	③人参煮	①軟飯 ③ささ身あんかけ	②じゃが芋のみそ汁 ④キャベツと人参煮
13	27	金	①トースト ③南瓜チーズ焼き	②玉ねぎのみそ汁 ④人参煮	①にゅう麺(鶏ひき肉 人参 玉葱) ②白身魚ムニエル風	③チンゲン菜と人参煮
14	28	土	①煮込みうどん(人参・玉葱・鶏挽肉) ②さつまいも煮	③白菜煮	①軟飯 ③豆腐煮	②さつまいものみそ汁 ④ほうれん草と人参煮
16	30	月	①軟飯 ③白身魚煮	②玉ねぎのみそ汁 ④人参きゅうり煮	①軟飯 ③さつまいも人参挽肉煮	②麩のみそ汁 ④キャベツ煮
/	18	水	①軟飯 ③鶏ひき肉と豆腐煮	②ほうれん草のみそ汁 ④南瓜煮	①軟飯 ③白身魚の味噌煮	②キャベツのスープ ④人参とじゃが芋煮

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2	23	月	①クラッカー	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ③さばの竜田揚げ ④大根の梅和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②レーズンむしぼん ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス 油 クラッカー 片栗粉	さば 牛乳 卵 味噌	大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・南瓜 レーズン 梅
3	17/31	火	①ビスケット	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③豚肉のしょうが焼き ④マカロニサラダ 10月31日⇒ ⑤フルーツ	⑥牛乳②-1焼うどん ②玉ねぎのみそ汁⑥フルーツ ②-2ハロウィンおやつ ②-3 クッキー	米 味噌 油 マカロニ うどん麺 ビスケット	豚肉 豚ひき肉 牛乳	チンゲン菜 なめこ もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ
4	/	水	①マンナ	①ぶどうパン②スープ(キャベツ・人参) ③ツナ入りオムレツ ④ほうれん草バター炒め ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり ②人参のスープ ⑤フルーツ	ぶどうパン 米 ごま 油 マンナ	卵 牛乳 ツナ バター	ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草 コーン 梅 のり
5	19	木	①ヨーグルト	①さつまいもカレーライス ②すまし汁(大根・あさつき) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②セサミトースト ②玉ねぎのスープ ⑤フルーツ	さつまいも 米 食パン ごま 油	豚挽き肉 ツナ マーガリン 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 胡瓜 キャベツ コーン 大根 あさつき
6	20	金	①クラッカー	①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	⑥オレンジジュース ②中華おこわ ②かぶのみそ汁 ⑤フルーツ	うどん 米 じゃが芋 油 もち米 ごま油 クラッカー	油揚げ かまぼこ ベーコン 鶏ひき肉 チーズ 牛乳	長葱 ほうれん草 玉ねぎ 人参 椎茸 しらたき あさつき
7	21	土	①オレンジジュース	①みそにゅうめん ④ごぼう金平 ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②きのこおこわ ②もやしのスープ ⑤フルーツ	そうめん 米 もち米 ごま油	豚肉 みそ	キャベツ・人参 もやし・椎茸 しめじ・長ねぎ しらたき・えのき
10	24	火	①ビスケット	①ご飯②みそ汁(豆腐・ねぎ) ③鶏唐ネギソース ④キャベツのゆかり和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②カレースパゲティ ②チンゲン菜のみそ汁 ⑤フルーツ	米 片栗粉 スパゲティ 油 ビスケット	鶏肉 豚挽肉 牛乳 豆腐	胡瓜・人参 長葱 ピーマン・玉ねぎ キャベツ ゆかり
11	25	水	①マンナ	①白菜の卵とじ丼 ②すまし汁(大根・あさつき) ④ジャーマンポテト ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②クッキー ②キャベツのスープ ⑤フルーツ	米 小麦粉 じゃが芋 油 マンナ	ベーコン 卵 牛乳 油揚げ バター	玉ねぎ・人参 白菜・大根 あさつき 長ねぎ 干椎茸
12	26	木	①ヨーグルト	①茄子入りスパゲティミートソース ②スープ(もやし・コーン) ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②豚ひきチャーハン ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ	米 スパゲティ じゃが芋 ごま 油	豚肉 牛乳 卵 ヨーグルト	玉ねぎ 胡瓜 あさつき 人参・ピーマン・グリーンピース 茄子 コーン 椎茸 もやし キャベツ
13	/	金	①クラッカー	①マヨコーンサンド ②スープ(人参・春雨) ④南瓜グラタン ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②-1パパロア(パニラ)	食パン 油 エッグケア 春雨 クラッカー	ハム チーズ 豚肉 バター 春雨 牛乳	コーン 玉ねぎ 南瓜 人参
14	28	土	①オレンジジュース	①あんかけやきそば ②さつまいもと鶏肉の煮物 ④清まし汁(人参・大根) ⑤フルーツ	①りんごジュース ②納豆チャーハン ②さつまいものみそ汁 ⑤フルーツ	中華麺 油 片栗粉 ごま油 米 さつまいも	豚肉 鶏肉 納豆	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 大根 絹さや みつば 長葱 あさつき
16	30	月	①クラッカー	①わかめご飯②みそ汁(玉ねぎ・油あげ) ③カレイの胡麻焼き ④切干大根ツナ和え ⑤フルーツ	⑥牛乳 ②ココアケーキ ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ	米 ごま ホットケーキミックス ごま油 油	カレイ 牛乳 ツナ 油揚げ 味噌 バター 卵	わかめ 切干大根 人参 胡瓜 もやし 玉葱 あさつき

★ 誕生日会 ★

18	/	水	①クラッカー	①こぎつねごはん②スープ(キャベツ・人参) ③鮭のタルタル焼き ④-1南瓜サラダ④-2ほうれん草人参ソテー ④-3トマト⑤フルーツ	①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2クッキー ②-3ホイップ	米 エッグケア 小麦粉	油揚げ 鮭 卵 牛乳 バター ホイップ	小松菜 南瓜 胡瓜 ほうれん草 コーン 人参 トマト レーズン キャベツ パセリ粉
----	---	---	--------	--	---	-------------------	------------------------------	--

★ 芋煮会 ★

/	27	金	①クラッカー	①芋煮うどん ②ツナサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②鮭チャーハン ②キャベツスープ ⑤フルーツ	米 さつまいも じゃが芋 油 ごま油	豚肉 鮭 木綿豆腐 油揚げ 牛乳 ツナ 味噌	しめじ 椎茸 長ねぎ 絹さや 胡瓜 人参 キャベツ コーン 白菜 里芋・ごぼう・大根・玉ねぎ
---	----	---	--------	---------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---