



日付		曜	中期後半	後期
1	15	火	①パンがゆ ②かぶのスープ ③ささみあん ④ブロッコリーと人参煮	①トースト ②かぶのスープ ③ささみあん ④ブロッコリーと人参煮
2	16/30	水	①全がゆ ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮	①軟飯 ②白菜のスープ ③じゃが芋と挽肉あん ④胡瓜とアスパラ煮
3	17	木	①全がゆ ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②大根のスープ ③ピーマンとしらす煮 ④キャベツと胡瓜煮
4	18	金	①全がゆ ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②さつま芋スープ ③ささみあん ④小松菜ともやし煮
5	19	土	①にゅうめん(人参) ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮	①にゅうめん(人参) ③玉ねぎとしらす煮 ④南瓜煮
7	21	月	①全がゆ ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②大根のスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
8	22	火	①全がゆ ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①軟飯 ②みつばのスープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮
9	23	水	①全がゆ ②もやしのスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮	①軟飯 ②もやしのスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮
10	24	木	①煮込みうどん(大根) ③じゃが芋挽肉あん ④人参煮	①煮込みうどん(大根) ③じゃが芋挽肉あん ④人参煮
11	25	金	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮
12	26	土	①煮込みうどん(キャベツ) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(キャベツ) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮
/	28	月	①全がゆ ②人参のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮	①軟飯 ②人参のスープ ③白身魚煮 ④じゃが芋と玉ねぎ煮
29	/	火	①煮込みうどん(大根) ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん(大根) ③白菜としらす煮 ④さつま芋煮
31	/	木	①全がゆ ②チンゲン菜のスープ ③人参と挽肉あん ④南瓜煮	①軟飯 ②チンゲン菜のスープ ③人参と挽肉あん ④南瓜煮



日付		曜	中期後半	後期
1	15/29	火	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④キャベツと玉ねぎ炒め
2	16/30	水	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつまいと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④さつまいと人参煮
3	17/31	木	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③ささみあん ④小松菜ともやし炒め
4	18	金	①全がゆ ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と玉ねぎ炒め
5	19	土	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③豆腐煮 ④小松菜と人参炒め
7	21	月	①全がゆ ②麩のみそ汁 ③しらすとチンゲン菜煮 ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③しらすとチンゲン菜煮 ④ブロッコリー炒め
8	22	火	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④白菜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④白菜炒め
9	23	水	①全がゆ ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②大根のみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜と玉ねぎ煮
10	24	木	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④いんげんとチンゲン菜煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③ささみあん ④いんげんとチンゲン菜炒め
11	25	金	①全がゆ ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と大根煮	①軟飯 ②ほうれん草のみそ汁 ③豆腐煮 ④人参と大根炒め
12	26	土	①全がゆ ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜煮	①軟飯 ②もやしのみそ汁 ③白身魚煮 ④人参と胡瓜炒め
	28	月	①全がゆ ②いんげんのみそ汁 ③しらすと大根煮 ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②いんげんのみそ汁 ③しらすと大根煮 ④キャベツと胡瓜炒め



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	
1	15	火	⑥牛乳	①クロワッサン ②ポトフ ③鶏肉のママレード焼き ④ポイルブロッコリー ⑤フルーツ	①五目おこわ ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	クロワッサン じゃが芋 ママレード・油 米・もち米	ウィンナー 鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ ブロッコリー 干椎茸・しめじ
2	16/30	水	①クラッカー	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長葱) ④グリーンサラダ ⑤フルーツ	①フルーツゼリー ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 カレールウ イナアガー	鶏肉	玉ねぎ・人参・まいたけ しめじ・えのき・白菜・アスパラ 長葱・きゅうり・キャベツ パプリカ・みかん缶・桃缶
3	17	木	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①ピザトースト ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 スパゲティ エッグケア 食パン	油揚げ・豚肉 ツナ・チーズ 牛乳・みそ	大根・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 きゅうり・しらたき
4	18	金	①ビスケット	①豚丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	①さつま芋のグラッセ ②いんげんのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま ごま油 さつま芋 バター	豚肉・みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 わかめ・長葱・コーン 小松菜・もやし りんご・レーズン
5	19	土	①牛乳	①ちゃんぽんにゅうめん ③さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②大根のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	そうめん 油・ごま油 米・ごま・さつま芋 エッグケア	豚肉 ツナ・かつお節 牛乳	長葱・人参・キャベツ もやし・にら いんげん
7	21	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③鯖の竜田揚げ ④五色ソテー ⑤フルーツ	①マカロニきなこ ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 マカロニ・きなこ	みそ・鯖 ベーコン 牛乳	大根・みつば 生姜・チンゲン菜 人参・もやし
8	22	火	⑥牛乳	①さつま芋ご飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①カルシウムラスク ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつま芋 麩・ごま・片栗粉 食パン・マーガリン チーズ	鶏肉 牛乳 かつお節	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし 人参
9	23	水	①クラッカー	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(わかめ・もやし) ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	①桃の米粉ケーキ ②大根のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 ごま油 米粉ミックス 片栗粉	豆腐・豚肉 みそ・豆乳 牛乳	長葱・干椎茸・人参 にんにく・生姜・わかめ もやし・キャベツ・トマト きゅうり・のり・白桃缶
10	24	木	⑥牛乳	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①じゃこチャーハン ②キャベツのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・うどん ごま じゃが芋	みそ じゃこ・ウィンナー 牛乳・豚肉	人参・玉ねぎ 大根 椎茸
11	25	金	①ビスケット	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・あさつき) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①セサミクッキー ②ほうれん草のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・マカロニ エッグケア 小麦粉 バター・ごま	豚肉 牛乳 みそ	なめこ・あさつき もやし・人参・玉葱 生姜・きゅうり キャベツ・ほうれん草
12	26	土	⑥牛乳	①みそもやしラーメン ③じゃが芋炒め ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②もやしのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 ごま油 じゃが芋・油 米	豚肉・ウィンナー みそ・ツナ 牛乳	人参・もやし・キャベツ にら・コーン・長葱 パセリ・玉ねぎ ピーマン
28	月	①マンナ	①ご飯 ②きのこのみそ汁 ③鯖のカレーマヨ焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①レーズンむしばん ②いんげんのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・エッグケア 油・カレー粉 じゃが芋 むしばんミックス	鯖・みそ 牛乳 油揚げ	なめこ・えのき まいたけ・あさつき 青のり レーズン	

★ 芋煮うどん ★

29		火	⑥牛乳	①芋煮うどん ③海草サラダ ⑤フルーツ	①五目おこわ ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	乾うどん さつま芋・里芋 油 米・もち米	豚肉・みそ 油揚げ・ツナ 牛乳 鶏肉	人参・大根 白菜・長葱・しめじ わかめ・キャベツ 干し椎茸
----	--	---	-----	---------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	--

★お楽しみ給食★ハロウィン★

31		木	⑥牛乳	①ピラフ ②スープ(チンゲン菜・人参) ③ハロウィンハンバーグ ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	①南瓜クッキー ⑥牛乳	米 小麦粉 バター・エッグケア	ハンバーグ・ツナ 牛乳	人参・南瓜・玉ねぎ きゅうり・ピーマン コーン・チンゲン菜
----	--	---	-----	---	----------------	-----------------------	----------------	-------------------------------------

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。