

給食献立表

2024年10月

向こころ保育園

日付	昼食献立名	材料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
1・15 火	ベーコンと青菜のスパゲティ 南瓜グラッセ 野菜スープ 牛乳	スパゲティ、ベーコン、玉葱、小松菜、油、醤油、コンソメ、砂糖、にんにく 南瓜、バター、砂糖、塩、干ぶどう キャベツ、人参、塩、コンソメ 牛乳	みそ焼きおにぎり (米、ごま油、味噌、みりん、砂糖) 梨		
2・16 水	御飯 鯖の当座煮 きんぴられんこん 味噌汁	米 鯖、生姜、にんにく、だし、酢、砂糖、醤油 蓮根、人参、いんげん、油、醤油、砂糖、ごま なめこ、絹豆腐、万能葱、だし、味噌	小丸ちゃん ミレービスケット バナナ		
3・17 木	ロールパン チキンと春雨のスープ 白菜マリネ ヨーグルト	ロールパン 鶏肉、春雨、玉葱、人参、かぶ、葉、塩、コンソメ ツナ、白菜、人参、胡瓜、コーン、砂糖、酢、塩、油 ヨーグルト	じゃが芋もち (じゃが芋、片栗粉、塩、バター、砂糖 醤油、みりん、かつお節、マヨネーズ) 柿		
4・18 金	御飯 鯖の西京焼き なめ茸和え 五目汁	米 鯖、味噌、みりん、砂糖、油 ほうれん草、人参、なめ茸 油揚げ、里芋、大根、人参、牛蒡、長葱、だし、塩、醤油	おからパウンドケーキ (おから、小麦粉、ベーキングパウダー、卵 グラニュー糖、油、牛乳、バニラエッセンス) オレンジ		
5・19 土	御飯 豚の生姜焼き 煮浸し 味噌汁	米 豚肉、生姜、醤油、片栗粉、玉葱、ごま油、みりん 青梗菜、人参、だし、醤油、砂糖 さつまいも、玉葱、だし、味噌	クリームサンドクラッカー とっとちゃんせんべい バナナ		
7・21 月	御飯 ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、塩、片栗粉、油、ケチャップ、ソース カリフラワー、玉葱、人参、油、塩、コンソメ 南瓜、長葱、だし、味噌	サンドイッチ (食パン、チーズ、ブルーベリージャム) りんご		
8・22 火	きのこ御飯 かじきの塩焼き 大根の煮物 味噌汁	米、しめじ、えのき、椎茸、人参、油揚げ、だし、砂糖、塩、醤油 かじき、塩 大根、葉、人参、竹輪、油、だし、砂糖、醤油、みりん 水菜、玉葱、だし、味噌	フルーチェ (フルーチェいちご、牛乳) コーンフレーク バナナ		
9・23 水	ぶどうパン コロッケ 中華サラダ 野菜スープ	ぶどうパン 鶏挽、じゃが芋、玉葱、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ブロッコリー、人参、ハム、酢、砂糖、醤油、ごま油 もやし、玉葱、人参、コンソメ、塩	昆布おにぎり (米・昆布佃煮) オレンジ		
10・24 木	御飯 白身魚のかば焼き風 白和え 味噌汁	米 メルルーサ、片栗粉、油、砂糖、みりん、醤油 豆腐、ごま、砂糖、塩、人参、ほうれん草、椎茸、こんにゃく だし、みりん、醤油 青梗菜、玉葱、だし、味噌	りんごマフィン (小麦粉、ベーキングパウダー、卵 グラニュー糖、バター、牛乳、りんご レモン汁) 柿		
11・25 金	味噌ラーメン さつまいものオレンジ煮 vari漬け ヨーグルト	中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、にら、コーン、ごま油 中華だし、醤油、塩、味噌、砂糖、生姜、にんにく さつまいも、砂糖、塩、オレンジジュース 胡瓜、塩、ごま油、醤油 ヨーグルト	夕焼けおにぎり (米、鶏挽、人参、だし、醤油、みりん、塩) 梨		
12・26 土	鶏のあんかけ丼 茄子の炒め物 味噌汁	米、鶏肉、玉葱、人参、白菜、油、だし、砂糖、醤油、片栗粉 茄子、玉葱、人参、油、塩、醤油 麩、長葱、だし、味噌	おせんべいしょうゆ味 ミルクビスケット バナナ		
28 月	カレーライス キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ	米、豚肉、生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、カレー粉、塩、コンソメ、砂糖、ソース、ケチャップ キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、塩、マヨネーズ 若布、玉葱、だし、塩、醤油	揚げパン (ロールパン、油、きな粉、砂糖、塩) 柿		
29 火	御飯 鮭の香り焼き 筑前煮 味噌汁	米 鮭、生姜、醤油、ごま油 鶏肉、蓮根、牛蒡、人参、こんにゃく、いんげん、干椎茸 だし、醤油、みりん、砂糖 冬瓜、人参、玉葱、だし、味噌	ふんわりさつまぼうろ 木葉せんべい バナナ		
30 水	御飯 鶏の甘酢煮 おかか和え 味噌汁	米 鶏肉、片栗粉、油、だし、砂糖、醤油、みりん、酢 小松菜、人参、かつお節、醤油、砂糖 かぶ、葉、長葱、油揚げ、だし、味噌	スイートポテト (さつまいも、小麦粉、砂糖、バター バニラエッセンス、牛乳、卵黄、黒ごま) オレンジ		
31 木	きのこうどん 南瓜の天ぷら 塩昆布和え 牛乳	うどん、豚肉、人参、玉葱、青梗菜、舞茸、しめじ、えのき、だし バター、砂糖、みりん、塩、醤油 南瓜、天ぷら粉、塩、油 もやし、人参、塩昆布、ごま油 牛乳	和風ツナおにぎり (米、ツナ、玉葱、油、醤油、みりん) りんご		
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	578kcal	鉄	2.9mg
		たんぱく質	22.4g	カルシウム	264.mg
		脂 質	18.1g	ビタミンC	43mg
		塩 分	2.7g	食物繊維	5.4g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2024年10月

給食献立予定表(離乳食)初期食・中期食用

向こころ保育園

日にち	午前初期食Ⅰ	午前初期食Ⅱ	午前中期食Ⅰ		午後中期食Ⅱ	
			午前	午後	午前	午後
1・15 火	つぶしがゆ 南瓜ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 南瓜つぶし キャベツつぶし 小松菜つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・ささみ・玉葱・南瓜 小松菜・だし・醤油) 煮浸し (キャベツ・だし)	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・白菜・人参・だし 味噌) 煮物 (ブロッコリー・だし)	煮込みうどん (うどん・ささみ・玉葱・南瓜 小松菜・だし・醤油) 煮浸し (キャベツ・だし)	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 (豆腐・白菜・人参・だし 味噌) 煮物 (ブロッコリー・だし)
2・16 水	つぶしがゆ 白菜ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 白菜つぶし 玉葱つぶし さつま芋つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし) 味噌煮 (さつま芋・人参・玉葱・ だし・味噌)	七倍がゆ 煮鶏 (ささみ・だし・醤油) クタクタ煮 (なす・玉葱・人参・だし)	七倍がゆ 煮魚 (鮭・だし) 味噌煮 (さつま芋・人参・玉葱・ だし・味噌)	七倍がゆ 煮鶏 (ささみ・だし・醤油) クタクタ煮 (なす・玉葱・人参・だし)
3・17 木	パンがゆつぶし 白菜ペースト 人参ペースト かぶペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし 白菜つぶし 人参つぶし かぶつぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ 豆腐のスープ煮 (豆腐・白菜・人参・だし・塩) 煮物 (かぶ・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ しらすのどろみ煮 (しらす・小松菜・玉葱・だし 味噌) 紅白煮 (じゃが芋・人参・だし)	パンがゆ スティックパン 豆腐のスープ煮 (豆腐・白菜・人参・だし・塩) 煮物 (かぶ・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ しらすのどろみ煮 (しらす・小松菜・玉葱・だし 味噌) 紅白煮 (じゃが芋・人参・だし)
4・18 金	つぶしがゆ 大根ペースト ほうれん草ペースト 人参ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 大根つぶし ほうれん草つぶし 人参つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ たらの野菜煮 (たら・ほうれん草・人参 だし・味噌) やわらか煮 (大根・里芋・だし)	パンがゆ 鶏のトマト煮 (ささみ・トマト・キャベツ だし・醤油) 冬瓜煮(冬瓜・だし)	七倍がゆ パンがゆ スティックパン たらの野菜煮 (たら・ほうれん草・人参 だし・味噌) やわらか煮 (大根・里芋・だし)	パンがゆ スティックパン 鶏のトマト煮 (鶏挽・トマト・キャベツ 人参・だし・醤油) 冬瓜煮(冬瓜・だし) 炒り卵(卵黄・だし)
5・19 土						
7・21 月	つぶしがゆ カリフラワーペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ カリフラワーつぶし 玉葱つぶし 南瓜つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・カリフラワー・人参 だし・味噌) 南瓜マッシュ (南瓜・だし)	パンがゆ ささみのどろみ煮 (ささみ・じゃが芋・ブロッコリー だし・醤油) 煮浸し (ほうれん草・人参・だし)	七倍がゆ 豆腐のあんかけ (豆腐・カリフラワー・人参 だし・味噌) 南瓜マッシュ (南瓜・だし)	パンがゆ スティックパン ささみのどろみ煮 (ささみ・じゃが芋・ブロッコリー だし・醤油)
8・22 火	つぶしがゆ 人参ペースト 大根ペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 大根つぶし 玉葱つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) 味噌汁 (大根・玉葱・人参・だし 味噌)	煮込みうどん (うどん・さつま芋・人参 玉葱・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・味噌)	七倍がゆ 煮魚 (たら・だし・醤油) 味噌汁 (大根・玉葱・人参・だし 味噌)	煮込みうどん (うどん・さつま芋・人参 玉葱・だし・醤油) 煮奴 (豆腐・だし・味噌)
9・23 水	パンがゆつぶし じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト 玉葱ペースト 野菜スープ	パンがゆつぶし じゃが芋つぶし ブロッコリーつぶし 玉葱つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	パンがゆ ささみの旨煮 (ささみ・じゃが芋・人参 玉葱・だし・醤油) 煮浸し(ブロッコリー・だし)	七倍がゆ 鮭のトロトロ煮 (鮭・玉葱・塩) 味噌煮 (キャベツ・人参・だし・味噌)	パンがゆ スティックパン 鶏挽の旨煮 (鶏挽・じゃが芋・人参 玉葱・だし・醤油) 煮浸し(ブロッコリー・だし) 炒り卵(卵黄・だし)	七倍がゆ 鮭のトロトロ煮 (鮭・玉葱・塩) 味噌煮 (キャベツ・人参・だし・味噌)
10・24 木	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし ほうれん草つぶし しらすつぶし 野菜スープ	七倍がゆ しらす煮 (しらす・だし) クタクタ煮 (ほうれん草・玉葱・人参 だし・味噌)	七倍がゆ そばろ煮 (ささみ・人参・だし・醤油) やわらか煮 (南瓜・かぶ・玉葱・だし)	七倍がゆ しらす煮 (しらす・だし) クタクタ煮 (ほうれん草・玉葱・人参 だし・味噌)	七倍がゆ そばろ煮 (ささみ・人参・だし・醤油) やわらか煮 (南瓜・かぶ・玉葱・だし)
11・25 金	つぶしがゆ 人参ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし キャベツつぶし さつま芋つぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・ささみ・キャベツ 玉葱・人参・だし・味噌) 煮物 (さつま芋・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 (豆腐・大根・だし・醤油) 煮浸し (カリフラワー・小松菜・人参 だし)	煮込みうどん (うどん・ささみ・キャベツ 玉葱・人参・だし・味噌) 煮物 (さつま芋・だし) プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐のおろし煮 (豆腐・大根・だし・醤油) 煮浸し (カリフラワー・小松菜・人参 だし)
12・26 土						
28 月	つぶしがゆ 玉葱ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 玉葱つぶし じゃが芋つぶし キャベツつぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 肉じゃが (ささみ・じゃが芋・人参 玉葱・だし・醤油) 煮浸し (白菜・だし)	パンがゆ 鮭のスープ煮 (鮭・人参・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (白菜・だし)	七倍がゆ パンがゆ スティックパン 肉じゃが (鶏挽・じゃが芋・人参 玉葱・だし・醤油) 煮浸し (白菜・だし)	パンがゆ スティックパン 鮭のスープ煮 (鮭・人参・玉葱・だし・醤油) 煮浸し (白菜・だし)
29 火	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 冬瓜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 冬瓜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	七倍がゆ たらのどろみ煮 (たら・冬瓜・人参・だし・味噌) 煮物 (里芋・だし)	煮込みうどん (うどん・豆腐・大根・人参 だし・醤油) 味噌煮 (なす・だし・味噌)	七倍がゆ たらのどろみ煮 (たら・冬瓜・人参・だし・味噌) 味噌煮 (里芋・だし)	煮込みうどん (うどん・豆腐・大根・人参 だし・醤油) 味噌煮 (なす・だし・味噌)
30 水	つぶしがゆ 人参ペースト 小松菜ペースト かぶペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 小松菜つぶし 人参つぶし かぶつぶし 豆腐つぶし 野菜スープ	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) トロトロ煮 (かぶ・人参・小松菜・だし)	煮込みうどん (ささみ・キャベツ・玉葱 さつま芋マッシュ (さつま芋・だし)	七倍がゆ 煮奴 (豆腐・だし・醤油) トロトロ煮 (かぶ・人参・小松菜・だし)	七倍がゆ ささみのあんかけ (ささみ・キャベツ・玉葱 さつま芋マッシュ (さつま芋・だし)
31 木	つぶしがゆ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト 野菜スープ	つぶしがゆ 人参つぶし 玉葱つぶし 南瓜つぶし 白身魚つぶし 野菜スープ	煮込みうどん (うどん・ささみ・人参・玉葱 だし・醤油) 南瓜煮 (南瓜・だし)	七倍がゆ 煮魚 (たら・ほうれん草・だし・醤油) すまし汁 (じゃが芋・冬瓜・人参 だし・塩)	煮込みうどん (うどん・ささみ・人参・玉葱 だし・醤油) すまし汁 (じゃが芋・冬瓜・人参 だし・塩)	七倍がゆ 煮魚 (たら・ほうれん草・だし・醤油) すまし汁 (じゃが芋・冬瓜・人参 だし・塩)

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

2024年10月の給食(後期食)

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	火	煮込みうどん 南瓜グラッセ 野菜スープ	うどん、豚挽、玉葱、小松菜、コンソメ、醤油 南瓜、バター、砂糖、塩、干ぶどう キャベツ、人参、塩、コンソメ	全粥 豆腐のみそ焼き ブロッコリーソテー すまし汁	米 豆腐、小麦粉、油、砂糖、みりん、味噌 ブロッコリー、玉葱、油、塩、醤油 白菜、人参、だし、塩、醤油
2	16	水	全粥 煮魚 きんぴら 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん さつまいも、人参、いんげん、油、醤油、砂糖 絹豆腐、万能葱、だし、味噌	全粥 和風ミートボール 和えもの 味噌汁	米 豚挽、玉葱、人参、片栗粉、砂糖、醤油、みりん 青梗菜、醤油 茄子、玉葱、だし、味噌
3	17	木	ロールパン パンがゆ チキンスープ 白菜マリネ ヨーグルト	ロールパン 鶏挽、玉葱、人参、かぶ、葉、塩、コンソメ ツナ、白菜、人参、胡瓜、醤油 ヨーグルト	全粥 煮魚 紅白煮 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん じゃが芋、人参、だし、みりん、醤油 小松菜、玉葱、人参、だし、味噌
4	18	金	全粥 たらの味噌煮 なめ茸和え すまし汁	米 たら、砂糖、味噌、みりん ほうれん草、人参、なめ茸 里芋、大根、人参、長葱、だし、塩、醤油	ホットケーキ 鶏のトマト煮 野菜スープ	ホットケーキミックス粉、卵、牛乳、バター 鶏挽、人参、玉葱、トマト、キャベツ コンソメ、塩 冬瓜、人参、コンソメ、塩
5	19	土	全粥 そばろ煮 煮浸し 味噌汁	米 豚挽、砂糖、醤油、みりん 青梗菜、人参、だし、醤油、砂糖 さつまいも、玉葱、だし、味噌	全粥 しらす炒め ごま和え 味噌汁	米 しらす、人参、玉葱、ピーマン、油、醤油 かぶ、人参、ごま、醤油、砂糖 アスパラ、玉葱、だし、味噌
7	21	月	全粥 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、片栗粉、塩、ケチャップ、ソー カリフラワー、玉葱、人参、油、塩、コンソメ 南瓜、長葱、だし、味噌	食パン パンがゆ 炒り豆腐 じゃが芋チーズ焼き 野菜スープ	食パン 豆腐、人参、玉葱、ブロッコリー、油 砂糖、醤油 じゃが芋、チーズ、油 ほうれん草、人参、コンソメ、塩
8	22	火	全粥 かじきの塩焼き 大根の煮物 味噌汁	米 かじき、塩 大根、葉、人参、油、だし、砂糖、みりん、醤油 水菜、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん さつまいも炒め バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、青梗菜、だし 塩、醤油 さつまいも、人参、玉葱、油、コンソメ、醤油 バナナ
9	23	水	食パン パンがゆ 木葉焼き 野菜サラダ 野菜スープ	食パン 鶏挽、じゃが芋、玉葱、塩、油 ブロッコリー、人参、醤油 もやし、玉葱、人参、コンソメ、塩	全粥 鮭のバター醤油焼き ナムル風煮浸し 味噌汁	米 鮭、小麦粉、バター、醤油 キャベツ、人参、ごま油、酢、醤油、砂糖 にら、玉葱、人参、だし、味噌
10	24	木	全粥 煮魚 白和え 味噌汁	米 たら、砂糖、みりん、醤油 豆腐、ごま、砂糖、塩、人参、ほうれん草、だし みりん、醤油 青梗菜、玉葱、だし、味噌	全粥 つくね煮 南瓜の土佐煮 すまし汁	米 鶏h気、玉葱、片栗粉、砂糖、みりん、味噌 南瓜、人参、かつお節、醤油、みりん かぶ、玉葱、だし、塩、醤油
11	25	金	煮込みうどん さつまいものオレンジ煮 スティック人参 ヨーグルト	うどん、豚挽、キャベツ、玉葱、人参、だし、味噌 さつまいも、オレンジジュース、砂糖、塩 人参、塩 ヨーグルト	全粥 野菜入り卵焼き ゆかり和え 味噌汁	米 卵、人参、玉葱、小松菜、だし、醤油 みりん、塩 カリフラワー、ゆかり 大根、人参、だし、味噌
12	26	土	全粥 鶏挽のあんかけ 茄子の炒め物 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、人参、白菜、油、だし、砂糖 醤油、片栗粉 茄子、玉葱、人参、油、塩、醤油 麩、長葱、だし、味噌	全粥 煮魚 冬瓜の煮物 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 冬瓜、人参、だし、砂糖、醤油 里芋、玉葱、だし、味噌
28		月	全粥 肉じゃが キャベツサラダ 若布スープ	米 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、砂糖、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、醤油 若布、玉葱、だし、塩、醤油	ロールパン パンがゆ たらの野菜煮 コンソメ煮 洋風味噌汁	ロールパン たら、人参、玉葱、砂糖、醤油 白菜、コンソメ、醤油 人参、玉葱、ピーマン、だし、味噌、牛乳
29		火	全粥 煮魚 里芋の煮物 味噌汁	米 鮭、砂糖、みりん、醤油 里芋、人参、だし、醤油、みりん、砂糖 冬瓜、人参、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん 豚の旨煮 茄子のステーキ	うどん、人参、玉葱、大根、だし、塩、醤油 豚挽、にら、玉葱、人参、砂糖、味噌、みりん 茄子、油、醤油、みりん
30		火	全粥 鶏の甘酢煮 おかか和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、だし、醤油、みりん、酢、砂糖 小松菜、人参、かつお節、醤油、砂糖 かぶ、葉、長葱、だし、味噌	全粥 煮奴 さつまいもの味噌煮 すまし汁	米 豆腐、だし、砂糖、醤油、みりん さつまいも、人参、だし、砂糖、味噌、みりん キャベツ、玉葱、だし、塩、醤油
31		水	煮込みうどん 蒸し南瓜 塩昆布和え	うどん、豚挽、人参、玉葱、青梗菜、だし 塩、醤油 南瓜、塩 もやし、人参、塩昆布、ごま油	ツナと野菜のおかゆ 青のり和え 味噌汁	米、ツナ、玉葱、人参、冬瓜、だし みりん、醤油 ほうれん草、青のり、醤油 じゃが芋、人参、だし、味噌

*材料の都合により献立が変更になることがあります。

2024年10月の給食(完了期食)

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	火	煮込みうどん 南瓜グラッセ 野菜スープ	うどん、豚挽、玉葱、小松菜、コンソメ、醤油 南瓜、バター、砂糖、塩、干ぶどう キャベツ、人参、塩、コンソメ	みそ焼きおにぎり すまし汁	米、ごま油、味噌、みりん、砂糖 白菜、人参、だし、塩、醤油
2	16	水	軟飯 煮魚 きんぴら 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん さつま芋、人参、いんげん、油、醤油、砂糖 なめこ、絹豆腐、万能葱、だし、味噌	軟飯 和風ミートボール 和えもの	米 豚挽、玉葱、人参、片栗粉、砂糖、醤油、みりん 青梗菜、醤油
3	17	木	ロールパン パンがゆ チキンスープ 白菜マリネ ヨーグルト	ロールパン 鶏挽、玉葱、人参、かぶ、葉、塩、コンソメ ツナ、白菜、人参、胡瓜、コーン、醤油 ヨーグルト	じゃが芋もち 味噌汁	じゃが芋、片栗粉、塩、バター、砂糖、醤油 みりん、かつお節、マヨネーズ 小松菜、玉葱、人参、だし、味噌
4	18	金	軟飯 たらの味噌煮 なめ茸和え すまし汁	米 たら、砂糖、味噌、みりん ほうれん草、人参、なめ茸 里芋、大根、人参、長葱、だし、塩、醤油	おからパウンドケーキ 野菜スープ	おから、卵、小麦粉、ベーキングパウダー グラニュー糖、油、牛乳、バニラエッセンス 冬瓜、人参、コンソメ、塩
5	19	土	軟飯 そばろ煮 煮浸し 味噌汁	米 豚挽、砂糖、醤油、みりん 青梗菜、人参、だし、醤油、砂糖 さつま芋、玉葱、だし、味噌	軟飯 しらす炒め ごま和え	米 しらす、人参、玉葱、ピーマン、油、醤油 かぶ、人参、ごま、醤油、砂糖
7	21	月	軟飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、片栗粉、塩、ケチャップ、ソース カリフラワー、玉葱、油、塩、コンソメ 南瓜、長葱、だし、味噌	サンドイッチ スライスりんご	食パン、ブルーベリージャム、チーズ りんご
8	22	火	軟飯 かじきの塩焼き 大根の煮物 味噌汁	米 かじき、塩 大根、葉、人参、油、だし、砂糖、みりん、醤油 水菜、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん バナナ	うどん、豚挽、人参、玉葱、青梗菜、だし 塩、醤油 バナナ
9	23	水	食パン パンがゆ 木葉焼き 野菜サラダ 野菜スープ	食パン 鶏挽、じゃが芋、玉葱、塩、油 ブロッコリー、人参、醤油 もやし、玉葱、人参、コンソメ、塩	昆布おにぎり 味噌汁	米、昆布佃煮 にら、玉葱、人参、だし、味噌
10	24	木	軟飯 煮魚 白和え 味噌汁	米 たら、砂糖、みりん、醤油 豆腐、ごま、砂糖、塩、人参、ほうれん草、だし みりん、醤油 青梗菜、玉葱、だし、味噌	りんごマフィン すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 卵、バター、牛乳、りんご、レモン汁 かぶ、玉葱、だし、塩、醤油
11	25	金	煮込みうどん さつま芋のオレンジ煮 スティック人参 ヨーグルト	うどん、豚挽、キャベツ、玉葱、人参、だし、味噌 さつま芋、オレンジジュース、砂糖、塩 人参、塩 ヨーグルト	夕焼けおにぎり 味噌汁	米、鶏挽、人参、だし、醤油、みりん、塩 大根、人参、だし、味噌
12	26	土	軟飯 鶏挽のあんかけ 茄子の炒め物 味噌汁	米 鶏挽、玉葱、人参、白菜、油、だし、砂糖 醤油、片栗粉 茄子、玉葱、人参、油、塩、醤油 麩、長葱、だし、味噌	軟飯 煮魚 冬瓜の煮物	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 冬瓜、人参、だし、砂糖、醤油
28		月	軟飯 肉じゃが キャベツサラダ 若布スープ	米 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、砂糖、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、塩、マヨネーズ 若布、玉葱、だし、塩、醤油	あげパン 洋風味噌汁	ロールパン、きな粉、砂糖、塩 人参、玉葱、ピーマン、だし、味噌、牛乳
29		火	軟飯 煮魚 里芋の煮物 味噌汁	米 鮭、砂糖、みりん、醤油 里芋、人参、だし、醤油、みりん、砂糖 冬瓜、人参、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん 茄子のステーキ	うどん、人参、玉葱、大根、だし、塩、醤油 茄子、油、醤油、みりん
30		火	軟飯 鶏の甘酢煮 おかか和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、だし、醤油、みりん、酢、砂糖 小松菜、人参、かつお節、醤油、砂糖 かぶ、葉、長葱、油揚げ、だし、味噌	スイートポテト すまし汁	さつま芋、小麦粉、砂糖、バター、牛乳 バニラエッセンス、卵黄、黒ごま キャベツ、玉葱、だし、塩、醤油
31		水	煮込みうどん 南瓜の天ぷら 塩昆布和え	うどん、豚挽、人参、玉葱、青梗菜、だし 塩、醤油 南瓜、天ぷら粉、油、塩 もやし、人参、塩昆布、ごま油	和風ツナおにぎり スライスりんご	米、ツナ、玉葱、油、醤油、みりん りんご

*材料の都合により献立が変更になることがあります。