



10がつのこんだてひょう

令和6年度



ひ		かようび 1	すいようび 2	もくようび 3	きんようび 4	どようび 5	
こんだて		・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・いんげんとささみのごまあえ ・すましじる	・ごはん ・とうふとあおなのちゃんぶるう ・きりぼしだいこんとはむのちゅうかあえ ・ちゅうかすうぶ	りくえすとめにゅう ◎かれえらいす ・ぶろっこりいとひじきのさらだ ・おにおんすうぶ	・ごはん ・あじのかばやき ・ほうれんそうのごまあえ ・さつまじる	・ごはん ・とうふとりのみそいため ・こまつなともやしのあえもの ・すましじる	
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ふかしかぼちゃ	・ていしぼうぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・きなこかすてら	・ぎゅうにゅう ・ほうじちゃくつきい	・ぎゅうにゅう ・きのこごはん	・ぎゅうにゅう ・じゃこごはん	☆しはんのおやつ☆	
エネルギー		未483kcal 以567kcal	未479kcal 以584kcal	未477kcal 以589kcal	未476kcal 以579kcal	未206kcal 以269kcal	
ひ		7	8	9	10	11	12
こんだて		・ごはん ・あつあげのそぼろに ・はくさいとはむのあえもの ・みそしる	・ごはん ・しろみさかなの おろしに ・はるさめのまよあえ ・みそしる	・ごはん ・こうやどうふの たまごとじ ・ぶろっこりいとつな おかかあえ ・ぶたじる	・ごはん ・ぎゅうにくとじゃがいもの いために ・ごぼうさらだ ・みそしる	・ごはん ・しらすのたまごやき ・なつとうあえ ・みそしる 	・ろおるぼん ・ほわいとしちゅう ・まかるにさらだ
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・こんがりさくさく	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけっと	・ていしぼうぎゅうにゅう ・やさいかりんとう	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・れえずんむしぼん	・ぎゅうにゅう ・すいいとぼてと	・ぎゅうにゅう ・ぶどうぜりい&りっつ	・ぎゅうにゅう ・とりそぼろおにぎり	・ぎゅうにゅう ・おれんじとおすと	14時で閉園の為なし
エネルギー		未484kcal 以584kcal	未480kcal 以579kcal	未468kcal 以578kcal	未484kcal 以589kcal	未475kcal 以590kcal	未212kcal 以310kcal
ひ		14	15	16	17	18	19
こんだて	すばおつひ 	・ごはん ・さばのかれえむにえる ・ませどあんさらだ ・すうぶ	・ごはん ・とりのじぶに ・ひじきのしらあえ ・みそしる	りくえすとめにゅう ・ごはん ・とりのじぶに ・ひじきのしらあえ ・みそしる	・ごはん ・すきやきふうに ・かぼちゃといんげん ごまあえ ・すましじる	・ごはん ・いわしのからあげ ・はくさいとあおなの ごまあえ ・みそしる	・ぎゅうにくとごぼうの まぜごはん ・かぼちゃのとりそぼろに ・みそしる
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・こふきいも	・ぎゅうにゅう ・ゆかりおにぎり	☆しはんのおやつ☆	
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ちゅうかそば	・ぎゅうにゅう ◎ばななくつきい	・ぎゅうにゅう ・とりめし	☆しはんのおやつ☆		
エネルギー		未478kcal 以574kcal	未467kcal 以579kcal	未471kcal 以579kcal	未477kcal 以587kcal	未259kcal 以337kcal	
ひ		21	22	23	24	25	26
こんだて		・ごはん ・とりにくとやさいの いためもの ・ごもくまめ ・あかだし	・ごはん ・ししゃものすがたやき ・じゃがいもとつな にももの ・のっぺいじる	・ごはん ・ぶたにくとたけのこの いためもの ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・みそしる	わくわくべんとう ・ごはん ・とりのあまからに もやしとやきぶたの ちゅうかあえ ・わんたんわかめすうぶ	りくえすとめにゅう ・ごはん ・さけとこのこの かおりやき ・うずらまめのあまに ・みそしる	・ごはん ・とりにくとこおんの いためもの ・ちんげんさいの あえもの ・みそしる
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・ぱりんこ	・ぎゅうにゅう ・れえずんぼおる	・ていしぼうぎゅうにゅう ・はあどびすけっと	・ぎゅうにゅう ・しがあびすけっと	・ぎゅうにゅう ・まんげつぼん	☆しはんのおやつ☆
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう いちごよおぐと&すなっくぼん	・ぎゅうにゅう ・たけのこおこわ	・ぎゅうにゅう ・なめしごはん	・ぎゅうにゅう ・かれえびらふ	・ぎゅうにゅう ◎ほっとけえき	☆しはんのおやつ☆
エネルギー		未471kcal 以578kcal	未460kcal 以587kcal	未466kcal 以572kcal	未477kcal 以590kcal	未473kcal 以583kcal	未206kcal 以269kcal
ひ		28	29	30	31	重点目標…栄養を知り、バランス良く食べる ～過ごしやすい季節を迎え、食欲が 旺盛になる時期です。 食事は体の成長や健康の為に 重要なことを知しましょう!!～	
こんだて		・こっぺぼん ・はんばあぐ ・ぶろっこりいとだいの さらだ ・すうぶ	・ごはん ・あじのさんがやき ・さといもとあつあげの にももの ・すましじる 	・あんかけうどん ・さつまいものてんぶら ・こんぶまめ 	はろういん ・ごはん ・にくじゃが ・きやべつのごまねえず あえ ・みそしる 	 	
あさのおやつ		・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこおん	・ぎゅうにゅう ・くらっかあ 	・ていしぼうぎゅうにゅう ・ぎんしゃりせんべい	・ぎゅうにゅう ・しろいしよくたくろおる		
ひるのおやつ		・ぎゅうにゅう ・でっちょうかん	・ぎゅうにゅう ・さつまいもごはん	・ぎゅうにゅう ・たまごぞうすい	◆はろういんけえき		
エネルギー		未456kcal 以577kcal	未480kcal 以583kcal	未475kcal 以577kcal	未479kcal 以580kcal	◎誕生日リクエストメニュー ◆行事食	

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児470kcal、3歳以上児580kcal 2024年4月改正)

※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※()は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています

※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん



献立表

2024年10月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	ごはん, さわらの西京焼き(未:2/3), ★いんげんとささみのごま和え, すまし汁(わかめ, 玉ねぎ, えのき)	・牛乳、／・かぼちゃ、・食塩、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・米、／・さわら40g、・酒、・葉ねぎ、・白みそ、・みりん、・砂糖、／・いんげん、・鶏ささ身、・にんじん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・わかめ(乾)、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・強力粉、・小麦粉、・きな粉、・はちみつ、・砂糖、・牛乳、・なたね油、・卵、・ベーキングパウダー、	◎牛乳(未), ◎ふかしかぼちゃ(未), 牛乳, きなこカステラ	567(483) 27.2(21.9) 18.6(15.6) 3.1(3.3)
02 水	ごはん, 豆腐と青菜のチャンプルー(卵なし), ★切り干し大根とハムの中華和え, 中華スープ(白菜 人参 きくらげ)	・低脂肪牛乳、／・ジャンボコーン、／・米、／・木綿豆腐、・豚肉(ばら)、・食塩、・酒、・片栗粉、・なたね油、・チンゲンサイ、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・酒、／・切り干しだいこん、・ハム、・きゅうり、・にんじん、・卵、・食塩、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・はくさい、・にんじん、・黒きくらげ、・ごま、・酒、・中華だし(の素)、・食塩、／・牛乳、／・紅茶(茶)、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・卵	◎低脂肪乳(未), ◎ジャンボコーン(未), 牛乳, ほうじ茶クッキー	584(479) 19.9(16.9) 23.9(16.8) 3.1(2.2)
03 木	カレーライス, ブロッコリーとひじきのサラダ(ささみ), オニオンスープ	・牛乳、／・満月ポン、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・牛乳、／・ブロッコリー(冷凍)、・マヨネーズ、・ひじき、・鶏ささ身、・食塩、／・たまねぎ、・ベーコン、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、・無塩バター、／・牛乳、／・米、・えのきたけ、・しめじ、・しいたけ、・エリンギ、・まいたけ、・鶏もも肉、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、	◎牛乳(未), ◎満月ポン(未), 牛乳, きのこごはん(おやつ)	589(477) 22.3(18.2) 21.4(17.5) 6.6(4.9)
04 金	ごはん, あじのかば焼き, ほうれん草の胡麻和え, さつま汁	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・あじ40g、・しょうがチューブ、・片栗粉、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、・なたね油、／・ほうれんそう、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、／・鶏もも肉、・ごぼう、・にんじん、・だいこん、・たまねぎ、・白ねぎ、・絹ごし豆腐、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ちりめん、・ごま、・菜飯ふりかけ、	◎牛乳(未), ◎クラッカー(未), 牛乳, じゃごご飯	579(476) 24.0(19.4) 16.3(14.0) 2.3(1.8)
05 土	ごはん, 豆腐と鶏のみそ炒め, 小松菜ともやし和え, すまし汁(ふ、玉ねぎ, えのき)	・米、／・鶏もも肉、・木綿豆腐、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・こめみそ、・砂糖、・みりん、／・ごまつな、・もやし、・にんじん、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、／・焼ふ、・たまねぎ、・えのきたけ、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、		269(206) 11.8(8.6) 3.7(2.7) 2.8(2.0)
07 月	ごはん, 厚揚げのそぼろ煮, 白菜とハムの和え物, みそ汁(大豆, さつま芋, 人参)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・生揚げ、・豚ひき肉、・えのきたけ、・にんじん、・たまねぎ、・グリンピース、・水、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・片栗粉、／・はくさい、・きゅうり、・ハム、・なたね油、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・ゆで大豆、・さつま芋、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・干しぶどう、・牛乳、・無塩バター、	◎牛乳(未), ◎こんがりサクサク(未), 牛乳, レーズン蒸しパン	584(484) 22.0(17.9) 17.9(15.8) 3.2(2.3)
08 火	ごはん, 白身魚のおろし煮(未2/3), 春雨のマヨ和え(×1.1), みそ汁(厚揚げ, もやし, 小松菜)	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・かれい40g、・片栗粉、・なたね油、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・だいこん、・片栗粉、／・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・生揚げ、・もやし、・ごまつな、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・さつま芋、・生クリーム、・砂糖、・無塩バター、	◎牛乳(未), ◎シガービスケット(未), 牛乳, スイートポテト	579(480) 20.4(16.8) 20.5(17.4) 2.3(1.7)
09 水	ごはん, 高野豆腐の卵とじ, ブロッコリーとツナのおかか和え, 豚汁	・低脂肪牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・凍り豆腐、・卵、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・ブロッコリー(冷凍)、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・かつお節、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・にんじん、・赤こんにやく、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・リッツ、／・ぶどう天然果汁、・水、・アガー、・砂糖	◎低脂肪乳(未), ◎野菜かりんとう, 牛乳, リッツ, ぶどうゼリー	578(468) 23.2(19.2) 19.5(14.7) 3.3(2.5)
10 木	ごはん, 牛肉とじゃが芋の炒め煮, ごぼうサラダ(ささみ), みそ汁(卵, かぼちゃ, えのき)	・牛乳、／・オレンジ、／・米、／・メークイン、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・白ねぎ、・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、／・ごぼう、・にんじん、・きゅうり、・鶏ささ身、・ごま、・食塩、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・卵、・かぼちゃ、・えのきたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・鶏ひき肉、・酒、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・あおりのり、・食塩、	◎牛乳(未), ◎オレンジ(未), 牛乳, 鶏そぼろおにぎり	589(484) 21.4(17.6) 18.5(15.2) 6.4(4.8)
11 金	ごはん, しらすの卵焼き, ★納豆あえ, みそ汁(さつま芋 玉ねぎ, 油揚げ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・卵、・ちりめん、・にんじん、・たまねぎ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・納豆、・もやし、・ほうれんそう、・にんじん、・しょうゆ(うすくち)、／・油揚げ、・たまねぎ、・さつま芋、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・食パン(6)、・オレンジ濃縮果汁、・マーガリン、・砂糖、・卵、・牛乳、	◎牛乳(未), ◎ぱりんこ(未), 牛乳, オレンジトースト(6切)	590(475) 24.3(19.1) 20.1(16.9) 5.0(3.4)
12 土	ロールパン, ホワイトシチュー(鶏肉), マカロニサラダ(ハム)	・ロールパン、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・メークイン、・コーン(冷凍)、・ブロッコリー(冷凍)、・マッシュルーム缶、・無塩バター、・牛乳、・シチューミックスクリーム、・小麦粉、／・マカロニ、・卵、・きゅうり、・ハム、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、		310(212) 12.6(8.7) 10.6(7.2) 5.6(3.9)
15 火	ごはん, さばのカレーニエル, マゼドアンサラダ, スープ(キャベツ, 人参, コーン, ツナ)	・牛乳、／・満月ポン、／・米、／・さば40g、・食塩、・カレー粉、・小麦粉、・なたね油、／・じゃがいも、・きゅうり、・にんじん、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・キャベツ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・ツナ油漬缶、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・中華そば、・もやし、・にんじん、・キャベツ、・豚肉(ばら)、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・中華だし(の素)、・食塩、・ごま油、	◎牛乳(未), ◎満月ポン(未), 牛乳, 中華そば(おやつ)	574(478) 25.9(21.1) 23.2(18.6) 5.2(3.9)
16 水	ごはん, 鶏の治部煮, ひじきの白和え(油揚げ), ★みそ汁(大豆, わかめ, 大根)	・低脂肪牛乳、／・ひとくちあげせん、／・米、／・鶏もも肉、・小麦粉、・しめじ、・ほうれんそう、・みりん、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・ひじき、・絹ごし豆腐、・赤こんにやく、・にんじん、・油揚げ、・いんげん、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・食塩、・ごま、／・だいず水煮缶詰、・だいこん、・わかめ(乾)、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・バナナ、・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎低脂肪乳(未), ◎ひとくちあげせん(未), 牛乳, パナナクッキー	584(467) 24.8(20.2) 19.9(14.4) 4.1(2.9)
17 木	ごはん, すき焼き風煮, ★かぼちゃといんげんのごま酢和え, すまし汁(はんぺん, 三つ葉, 玉ねぎ)	・牛乳、／・メークイン(冷凍)、・食塩、・あおりのり、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・生揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・焼ふ、・糸こんにやく、・しいたけ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・食塩、・みりん、／・かぼちゃ、・いんげん(冷凍)、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・ごま、・酢、／・はんぺん、・みつば、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・米、・ごぼう、・干しいたけ、・鶏もも肉、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・みりん、・砂糖、・食塩、	◎牛乳(未), ◎粉ふき芋(未), 牛乳, とりめし(おやつ)	579(471) 21.3(17.6) 15.1(12.8) 4.1(5.3)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 金	ごはん、イワシの唐揚げ(未2/3)、白菜と青菜のごま和え、みそ汁(ふ、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・いわし40g、・酒、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、／・はくさい、・こまつな、・鶏ささ身、・ごま、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・食塩、／・焼ふ、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・ゆかり、	◎牛乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、ゆかりおにぎり	587(477) 22.7(18.2) 16.0(13.4) 1.7(1.3)
19 土	牛肉とごぼうの混ぜご飯(オイスターなし)、かぼちゃの鶏そぼろ煮、みそ汁(厚揚げ、もやし、小松菜)	・米、・牛肉(ばら)、・ごぼう、・にんじん、・ごま、・食塩、・砂糖、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・かぼちゃ、・鶏ひき肉、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・片栗粉、／・生揚げ、・もやし、・こまつな、・白ねぎ、・こめみそ、		337(259) 10.9(8.2) 12.3(9.6) 2.7(2.0)
21 月	ごはん、鶏肉と野菜の炒めもの、五目豆、赤だし(玉ねぎ、なめこ、三つ葉)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・食塩、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、／・だいこん、・にんじん、・ゆで大豆、・糸こんにゃく、・いんげん、・しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・たまねぎ、・なめこ、・みつば、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、／・スナックパン、	◎牛乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、いちごヨーグルト、スナックパン(未)	578(471) 25.4(20.0) 17.8(15.4) 4.2(3.0)
22 火	ごはん、ししゃもの姿焼き、じゃが芋とツナの煮物×1.2、のっぺい汁	・牛乳、／・レーズンボール、／・米、／・ししゃも、／・じゃがいも、・ツナ油漬缶、・にんじん、・グリーンピース、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、／・鶏もも肉、・だいこん、・ごぼう、・にんじん、・赤こんにゃく、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、／・牛乳、／・もち米、・米、・たけのこ(ゆで)、・にんじん、・油揚げ、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・酒、・こんぶ(だし用)	◎牛乳(未)、◎レーズンボール(未)、牛乳、竹の子おこわ	587(460) 21.2(16.7) 13.2(11.8) 5.4(3.6)
23 水	ごはん、豚肉と竹の子の炒め物、キャベツとさつま揚げのマヨ和え、みそ汁(里芋、しいたけ、油揚げ)	・低脂肪牛乳、／・ビスケット、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・しょうがチューブ、・ごま油、・たまねぎ、・たけのこ(ゆで)、・ピーマン、・砂糖、・酒、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・キャベツ、・さつま揚げ、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・さといも、・しいたけ、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・菜飯ふりかけ、	◎低脂肪乳(未)、◎ハードビスケット(未)、牛乳、菜めしごはん(おやつ)	572(466) 21.0(17.8) 16.4(11.9) 2.4(1.9)
24 木	ごはん、鶏の甘辛煮(むね)、もやしと焼き豚の中華和え、ワンタンわかめスープ	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・鶏むね肉、・しょうがチューブ、・酒、・砂糖、・小麦粉、・片栗粉、・なたね油、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・もやし、・焼き豚、・きゅうり、・にんじん、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・ごま油、／・ワンタンの皮、・わかめ(乾)、・黒きくらげ、・葉ねぎ、・中華あじ、・食塩、・ごま油、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・コーン(冷凍)、・マーガリン、・食塩、・コンソメ、・パセリ粉、・カレー粉、	◎牛乳(未)、◎シガービスケット(未)、牛乳、カレーピラフ	590(477) 29.1(21.8) 18.2(15.4) 2.1(1.5)
25 金	ごはん、鮭ときのこの香り焼き、うずら豆の甘煮、みそ汁(メークイン、人参、揚げ)	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・さけ40g、・食塩、・しめじ、・えのきたけ、・無塩バター、・しょうゆ(こいくち)、／・うずら豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・メークイン、・にんじん、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・牛乳、・卵、・マーガリン、・メープルシロップ、	◎牛乳(未)、◎満月ボン(未)、牛乳、ホットケーキ(多め)	583(473) 26.5(20.9) 15.6(13.1) 5.2(3.5)
26 土	ごはん、鶏肉とコーンの炒め物、チンゲンサイの和え物、★みそ汁(里芋、玉ねぎ、しめじ)	・米、／・鶏もも肉、・コーン(冷凍)、・たまねぎ、・ピーマン、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、／・チンゲンサイ、・にんじん、・ちりめん、・めんつゆ3倍濃縮、／・さといも(冷凍)、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、		269(206) 13.3(9.6) 3.0(2.1) 2.8(2.0)
28 月	ドックパン中、ドックパン小、ハンバーグ、ブロッコリーと大豆のサラダ、スープ(もやし、しめじ、コーン)	・牛乳、／・ジャンボコーン、／・ドックパン中、／・ドックパン、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・食塩、・牛乳、・パン粉、・卵、・ケチャップ、・ウスターソース、／・ブロッコリー(冷凍)、・ゆで大豆、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・もやし、・しめじ、・コーン(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・こしあん(生)、・上新粉、・水、	◎牛乳(未)、◎ジャンボコーン(未)、牛乳、でっちゃんかん(x1.1)	577(456) 28.7(22.0) 25.5(19.8) 7.4(5.2)
29 火	ごはん、★あじのさんが焼き、里芋と厚揚げの煮物、すまし汁(ささみ、玉ねぎ、わかめ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・あじ、・たまねぎ、・青しそ、・しょうがチューブ、・酒、・こめみそ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、／・さといも、・生揚げ、・いんげん、かつお・昆布だし汁、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、／・鶏ささ身、・たまねぎ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・米、・さつまいも、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・砂糖、・ごましおふりかけ、	◎牛乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、さつまいもごはん	583(480) 26.9(21.4) 12.7(11.5) 2.5(1.9)
30 水	あんかけうどん、さつま芋の天ぷら、昆布豆	・低脂肪牛乳、／・ぼたぼた焼、／・うどん、・はくさい、・たまねぎ、・しいたけ、・にんじん、・ピーマン、・豚肉(ばら)、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・片栗粉、／・さつまいも、・小麦粉、・卵、・食塩、・あおのり、・なたね油、・水、／・大豆、・刻みこんぶ、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、／・牛乳、／・米、・卵、・はくさい、・にんじん、・葉ねぎ、・鶏もも肉、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、	◎低脂肪乳(未)、◎ぼたぼた焼(未)、牛乳、卵雑炊	577(475) 23.6(19.9) 21.4(15.7) 8.2(6.0)
31 木	ごはん、肉じゃが、キャベツのごまネーズ和え、みそ汁(絹ごし、油揚げ、わかめ)	・牛乳、／・白い食卓ロール、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・にんじん、・たまねぎ、・メークイン、・赤こんにゃく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、／・キャベツ、・ちくわ、・にんじん、・マヨネーズ、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・かぼちゃ、・米粉、・ベーキングパウダー、・調製豆乳、・砂糖、・食塩、・なたね油、	◎牛乳(未)、◎白い食卓ロール(未)、牛乳、かぼちゃの米粉ケーキ(ハロウィンケーキ)	580(479) 18.1(15.4) 22.7(18.5) 5.2(3.6)