

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		1	牛乳 パナナ	2	牛乳 じゃがいも	3	牛乳 パナナ	4	牛乳 さつまいも	5	安納芋のムース
		御飯	米	御飯	米	食パン	食パン	御飯	米	牛丼	米 牛肉(ばら) たまねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
		鮭フライ	さけ 食塩 パン粉 小麦粉 油	鶏肉のさつばりレモン焼き	鶏もも肉 酒 食塩 砂糖 みりん しょうゆ レモン果汁 バセリ	ミートローフ	豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ にんじん れんこん なす 卵 木綿豆腐 片栗粉 ケチャップ 水	豚肉の生姜焼き	豚肉(肩ロース) たまねぎ しょうが しょうゆ 酒 みりん	キャベツのおかか和え	キャベツ かつお節 しょうゆ 酒 みりん 砂糖
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー にんじん ごま しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ほうれん草のしらす和え	ほうれん草 しょうゆ キャベツ にんじん しらす干し 砂糖 酒 みりん しょうゆ	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン マヨネーズ	大豆の煮物	にんじん ゆで大豆 板こんにやく 油揚げ ひじき 砂糖 みりん 酒 しょうゆ かつおだし汁	みそ汁	なす 油揚げ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
		すまし汁	絹ごし豆腐 エリンギ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	さつまいも 油揚げ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	野菜スープ	たまねぎ キャベツ しめじ しょうゆ 洋風だしの素 みりん 酒	みそ汁	こまつな なめこ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ		
				バナナ	バナナ	りんごのムース	りんごのムース				
		牛乳	牛乳	ぶどうゼリー	ぶどう濃縮果汁 水 砂糖 水 ゼラチン なし(加熱)	牛乳	牛乳	ソーセージピラフ	米 ウインナーソーセージ たまねぎ にんじん コーン しょうゆ 洋風だし	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		あんまん風蒸しパン	ホットケーキ粉 調整豆乳 こしあん			ふかし芋	さつまいも(皮付)			オレンジ	オレンジ
7	牛乳 パナナ	8	牛乳 オレンジ	9	牛乳 じゃがいも	10	牛乳 さつまいも	11	牛乳 パナナ	12	ヨーグルト
醤油ラーメン	ゆで中華めん 豚肉(ばら) たまねぎ こまつな はくさい にんじん しょうゆ しょうゆ(うすくち) 酒 みりん かつおだし汁	御飯	米	御飯	米	御飯	米	御飯	米	スタミナ丼	米 豚肉(ばら) にら にんじん 白みそ しょうゆ 砂糖
胡瓜とわかめの酢の物	きゅうり キャベツ カットわかめ 酢 しょうゆ(うすくち) 砂糖 みりん	鱈の煮つけ	たら しょうゆ 酒 みりん 片栗粉	鶏肉の塩麴焼き	鶏もも肉 塩麴	牛肉とごぼうの生姜煮	牛肉(ばら) しょうが にんじん ごぼう 糸こんにやく しょうゆ 砂糖 みりん 酒	メルルーサの南蛮漬	メルルーサ 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ 酢	もやし和え物	もやし にんじん カットわかめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
ラフランスのゼリー	ラフランスのゼリー	あげとえのきのサラダ	キャベツ きゅうり 油揚げ えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 砂糖	ほうれん草の白和え	木綿豆腐 にんじん ほうれん草 板こんにやく ひじき 白みそ しょうゆ 砂糖 みりん すりごま	納豆の磯青葉和え	納豆 こまつな にんじん 焼きのり 砂糖 しょうゆ 酒 みりん	ささ身と胡瓜のサラダ	鶏ささ身 きゅうり にんじん ひじき マヨネーズ	みそ汁	さつまいも ねぎ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ
きのこの炊き込みおにぎり	米 鶏もも肉(皮付き) えのきたけ ましたけ にんじん しょうゆ(うすくち) 酒 みりん しょうゆ かつおだし汁	みそ汁	焼ふ なめこ たまねぎ カットわかめ 煮干だし汁 白みそ	みそ汁	だいこん じゃがいも 万能ねぎ 煮干だし汁 白みそ	みそ汁	木綿豆腐 油揚げ ねぎ 白みそ 煮干だし汁	すまし汁	絹ごし豆腐 たまねぎ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		牛乳	牛乳	にゅうめん	干しとうめん 鶏もも肉(皮付き) だいこん にんじん えのきたけ みつば かつおだし汁	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
		フルーツポンチ	バナナ りんご みかん缶 合わせるゼリー 砂糖 水			きなこ揚げパン	ロールパン 油 砂糖 きな粉	お好み焼き	お好み焼き粉 豚肉(ばら) キャベツ 卵 ねぎ 水 お好み焼きソース あおのり かつお節	バナナ	バナナ
14		15	牛乳 パナナ	16	牛乳 じゃがいも	17	牛乳 さつまいも	18	牛乳 パナナ	19	安納芋のムース
スポーツ日		御飯	米	御飯	米	チキンカレー	米 鶏もも肉(皮付き) にんじん たまねぎ じゃがいも グリンピース りんご カレールウ	御飯	米	とんとん丼	米 豚肉(肩ロース) たまねぎ ねぎ しょうゆ 酒 みりん 砂糖
		豚二郎炒め	豚肉(ばら) たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうゆ みりん 酒	カレイの野菜あんかけ	かれい たまねぎ にんじん ビーマン かつお・昆布だし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん 片栗粉 油	プロッコリーとちくわの味噌マヨ和え	プロッコリー ちくわ すりごま 白みそ マヨネーズ 砂糖 しょうゆ	もも肉とレバーの生姜煮	鶏もも肉(皮付き) 鶏レバー しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 片栗粉	もやしと胡瓜の酢の物	もやし きゅうり 砂糖 みりん しょうゆ(うすくち) 酢
		三色酢の物	だいこん きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ(うすくち) 酢 みりん	豆腐の海苔和え	木綿豆腐 にんじん きゅうり 焼きのり 砂糖 みりん しょうゆ 酒 ごま油	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	キャベツと胡瓜のみそドレッシング	キャベツ きゅうり コーン 白みそ 酢 しょうゆ ごま油	みそ汁	木綿豆腐 さつまいも(皮付) ねぎ 煮干だし汁 白みそ
		すまし汁	はくさい えのきたけ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	みそ汁	さつまいも(皮付) 油揚げ たまねぎ 煮干だし汁 白みそ			すまし汁	だいこん にんじん しいたけ こまつな かつおだし汁 しょうゆ 酒 食塩		
		安納芋のムース	安納芋のムース	バナナ	バナナ			オレンジ	オレンジ		
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト
		シュガートースト	食パン バター グラニュー糖	胡麻昆布おにぎり	米 塩こんぶ ごま	黒胡麻チズパン	小麦粉 とろけるチーズ 牛乳 砂糖 黒ごま 食塩 ベーキングパウダー	フロスティヨーグルト	ヨーグルト(加糖) フロスティ 干しぶどう	オレンジ	オレンジ
21	牛乳 パナナ	22	牛乳 オレンジ	23	牛乳 じゃがいも	24	牛乳 さつまいも	25	牛乳 パナナ	26	ヨーグルト
味噌煮込みうどん	ゆでうどん 豚肉(ばら) たまねぎ にんじん はくさい ねぎ かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) しょうゆ 酒 みりん	鶏のトマト煮	鶏もも肉 にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ホールトマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース 酒	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり マヨネーズ	コーンサラダ	キャベツ きゅうり コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ(うすくち) 酢	白身魚のオーロラソース	メルルーサ 片栗粉 油 ケチャップ マヨネーズ	胡瓜の塩昆布和え	きゅうり 塩こんぶ
刻み昆布の煮物	刻みこんぶ ひじき ゆで大豆 にんじん 油揚げ ちくわ 砂糖 みりん 酒 しょうゆ 和風だし	こまつなサラダ	こまつな ツナ油漬缶 もやし しょうゆ 酒 みりん 砂糖	すまし汁	レタス たまねぎ にんじん かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) みりん 酒	バナナ	バナナ	パンパンジー	鶏ささ身 きゅうり にんじん すりごま ごま油 しょうゆ 酢 砂糖 白みそ	すまし汁	たまねぎ エリンギ 絹ごし豆腐 かつおだし汁 しょうゆ(うすくち) 酒
かぼちゃプリン	かぼちゃプリン	野菜スープ	キャベツ たまねぎ じゃがいも 洋風だし					みそ汁	えのきたけ たまねぎ ねぎ 白みそ 煮干だし汁		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)
おふラスク	おふ 無塩バター 砂糖 油	水ようかん	こしあん 粉かんでん 水	フレンチトースト	食パン 牛乳 砂糖 卵	フライドポテト	じゃがいも 油 食塩	わかめおにぎり	米 炊き込みわかめ	バナナ	バナナ
28	牛乳 パナナ	29	牛乳 オレンジ	30	牛乳 じゃがいも	31	牛乳 さつまいも				
秋野菜カレー	米 鶏もも肉 にんじん たまねぎ しめじ れんこん じゃがいも カレールウ りんご	麦ロール	麦ロール	鯛めし	米 たい 食塩 しょうゆ 酒 昆布だし汁	御飯	米				
ブロッコリーの人参ドレッシング	キャベツ ブロッコリー にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 油	マカロニラーティッコ	マカロニ・スパゲティ 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 卵 牛乳 食塩 とろけるチーズ	鶏の唐揚げ	鶏もも肉(皮付き) しょうゆ 酒 みりん たまねぎ 片栗粉 油	鯖と鱈のねぎみそ焼き	鯖 鱈 白ネギ 白みそ 酒 みりん 砂糖				
ヨーグルト	ヨーグルト(加糖)	ロツリ	じゃがいも にんじん りんご パプリカ きゅうり レモン果汁 酢 食塩 油	春雨サラダ	はるさめ きゅうり にんじん コーン 砂糖 酒 みりん しょうゆ ごま油	ポパイサラダ	ベーコン ほうれん草 キャベツ マヨネーズ				
		ロヒケイト	さけ にんじん ブロッコリー たまねぎ 無塩バター 洋風だし 水 みりん しょうゆ	すまし汁	はくさい たまねぎ カットわかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ(うすくち) 酒 みりん	すまし汁	はくさい エリンギ カットわかめ かつおだし汁 しょうゆ 酒 しょうゆ(うすくち) みりん				
ツナ昆布おにぎり	米 塩こんぶ ツナ油漬缶	バナナ	バナナ	オレンジ	オレンジ	牛乳	牛乳				
		ムンッキ	ホットケーキミックス 牛乳 卵 油	いちごマフィン	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 砂糖 卵 牛乳 いちごジャム	かぼちゃクッキー	かぼちゃ 砂糖 無塩バター 片栗粉 小麦粉				