



日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
1	月	せんべい	げんまいごはん とうふのすましじる ホキのみそチーズやき やさいのしおこうじいため	ミルクココア かぼちゃのむしパン	玄米 鯉昆布だし 豆腐 人参 小葱 わかめ ホキ チーズ 白菜 もやし ニラ チンゲン菜 ちくわ 脱脂粉乳 薄力粉 南瓜 くるみ
2	火	クラッカー	げんまいごはん きのこのみそじる こうやどうふとかぼちゃのもの わかめとかんてんのサラダ	ミルク さつまいものチーズやき	玄米 鯉昆布だし しめじ えのき 玉葱 わかめ 高野豆腐 南瓜 きゅうり もやし 人参 寒天 脱脂粉乳 さつま芋 チーズ
文化の日					
4	木	ほうチーズ	げんまいごはん かぼちゃのみそじる ホキのしょうゆこうじやき れんこんのきんぴら	ゆかりチーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ わかめ ホキ 蓮根 人参 えのき ごぼう 白滝 玄米 ゆかり チーズ
5	金	ビスケット	げんまいごはん 心のすましじる れんこんとさといものごまみそに きのこのみぞれあえ	みたらしだんご こんぶ	玄米 鯉昆布だし 麩 小葱 わかめ 蓮根 里芋 チンゲン菜 生姜 ほうれん草 えのき しめじ 大根 白玉粉 豆腐 うどん麺 きな粉
6	土	こんぶ	きのこのやきビーフン わかめスープ きんときまめのにまめ	のむヨーグルト せんべい	ビーフン 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし エリンギ 椎茸 しめじ 鯉昆布だし わかめ えのき 金時豆 ヨーグルト 牛乳
8	月	バナナ	げんまいごはん はくさいのみそじる あげざかなのゆずぼんずかけ ほうれんそうのナムル	みかん ほうチーズ	玄米 鯉昆布だし 白菜 人参 わかめ ホキ ゆず ほうれん草 もやし みかん 棒チーズ
9	火	ぎゅうにゅう ふかしいも	げんまいごはん だいこんのみそじる マーボーなす ごまあえ	チーズやきおにぎり	玄米 鯉昆布だし 人参 大根 油揚げ 深ねぎ 豚ひき肉 干し椎茸 なす ブロッコリー カリフラワー 玄米 チーズ
10	水	ほうチーズ	ざっこくいりげんまいごはん 心のすましじる ホキのみそに きんぴら	ミートスパゲッティ	玄米 十六穀米 麩 わかめ えのき 深ねぎ ホキ 人参 ごぼう 白滝 チンゲン菜 椎茸 パスタ麺 トマト 合挽肉 にんにく 玉葱
11	木	せんべい	げんまいごはん ほうれんそうのみそじる いりどうふ さつまいものこくとうに	ミルクココア シュガーラスク	玄米 鯉昆布だし 人参 油揚げ 豆腐 鶏ひき肉 ごぼう 小葱 さつま芋 脱脂粉乳 ココア 食パン
12	金	クラッカー	げんまいごはん カリフラワーのみそじる ホキのカレーしおこうじやき なっとうあえ	ミルク りんごのケーキ	玄米 鯉昆布だし カリフラワー 人参 厚揚げ 小葱 ホキ 塩麩 納豆 もやし わかめ ほうれん草 チーズ 脱脂粉乳 薄力粉
13	土	こんぶ	きのこのチーズリゾットふう やさいスープ おんやさい	ぎゅうにゅう バナナ	玄米 椎茸 えのき しめじ 鶏肉 チーズ パセリ 鯉昆布だし 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 ブロッコリー さつま芋 牛乳
15	月	いりこ	げんまいごはん とうふのみそじる ホキのこうみチーズやき レタスのナムル	オレンジゼリー ビスケット	玄米 鯉昆布だし えのき 豆腐 わかめ 小葱 ホキ 深ねぎ 生姜 チーズ きゅうり 人参 もやし レタス オレンジジュース
16	火	てづくりふかし	*たんじょうかい*	ぎゅうにゅう とうにゅうケーキ	玄米 もち米 ちくわ 人参 椎茸 白滝 鯉昆布だし 白菜 油揚げ 鶏むね肉 さつま芋 マヨネーズ(卵不使用) 薄力粉 生クリーム
17	水	ぎゅうにゅう せんべい	ざっこくいりげんまいごはん わかめのみそじる はくさいのどろみいため キャベツのうめしおこんぶあえ	のりじゃこおにぎり	玄米 十六穀米 鯉昆布だし わかめ 油揚げ 小葱 豚肉 白菜 深ねぎ 人参 椎茸 キャベツ もやし 塩昆布 玄米 しらす
18	木	ほうチーズ	げんまいごはん 心のすましじる ごもくまめ おひたし	ミルク バナナクッキー	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 人参 大豆 鶏肉 ごぼう いんげん 白滝 ほうれん草 油揚げ もやし 脱脂粉乳 バナナ 薄力粉
19	金	クラッカー	げんまいごはん かぼちゃのみそじる こうやどうふのわかめあんかけ じゃがいものちゅうかいため	のむヨーグルト りんご	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉葱 わかめ 小葱 高野豆腐 えのき じゃが芋 人参 厚揚げ ニら ヨーグルト 牛乳 りんご
20	土	こんぶ	ロールパン ホワイトシチュー みかん	ぎゅうにゅう せんべい	ロールパン 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 バター 鯉昆布だし 脱脂粉乳 みかん 牛乳 ぼたぼた焼き
22	月	ほうチーズ	げんまいごはん はくさいのみそじる れんこんのとりにだんごあげ ほうれんそうのりあえ	わらびもち いりこ	玄米 鯉昆布だし 白菜 油揚げ わかめ 蓮根 深ねぎ 鶏ひき肉 豆腐 ほうれん草 人参 もやし のり 片栗粉 きな粉 いりこ
勤労感謝の日					
24	水	ビスケット	ざっこくいりげんまいごはん さつまいものみそじる マーボーはるさめ ナムル	ミルク みかん	玄米 十六穀米 鯉昆布だし さつま芋 キャベツ 小葱 豚ひき肉 白菜 チンゲン菜 春雨 生姜 きゅうり もやし レタス みかん
25	木	ぎゅうにゅう ふかしいも	げんまいごはん 心のみそじる さばのにつけ わかめのごまあえ	りんごのコンポート クラッカー	玄米 鯉昆布だし 麩 えのき 小松菜 えのき サバ わかめ もやし きゅうり りんご ヨーグルト 生クリーム クラッカー
26	金	せんべい	げんまいごはん なっとうじる ひじきに しらあえ	しらたまぜんざい こんぶ	玄米 鯉昆布だし ひきわり納豆 人参 小葱 もやし ひじき ごぼう ちくわ 白滝 豆腐 蓮根 ほうれん草 もやし 白玉粉
27	土	こんぶ	しょうがやきわふうパスタ やさいスープ バナナ ほうチーズ	ぶどうゼリー クラッカー	パスタ麺 豚もも肉 人参 キャベツ 玉葱 生姜 鯉昆布だし じゃがいも ブロッコリー バナナ ぶどうジュース クラッカー
29	月	ほうチーズ	げんまいごはん さつまいものみそじる はくさいとどりひきにくのそぼろに なっとうあえ	しおこんぶおにぎり	玄米 鯉昆布だし さつま芋 玉葱 油揚げ 小葱 鶏ひき肉 白菜 人参 椎茸 厚揚げ 納豆 ほうれん草 チーズ 玄米 塩昆布 ごま
30	火	クラッカー	げんまいごはん とうふのみそじる ししゃものなんばんづけ ほうれんそうのごまあえ	フルーツヨーグルト こんぶ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 小葱 ししゃも 玉葱 ピーマン 人参 しめじ ヨーグルト りんご バナナ みかん缶