2026年10月　　予定献立表　(1/2頁)　　えがお保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
1 (木)	御飯 みそ汁(だいこん) 鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／だいこん、しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが／こまつな にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん／米粉 ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 米粉のココアケーキ 牛乳
2 (金) 旬の食材	御飯 すまし汁(かぶ) かじきの香りみそ焼き ひじきの煮物	チーズ／麦茶(浸出液)／米／かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／かじき、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油／ひじき、油揚げ にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん／マカロニ、きな粉、砂糖 食塩／牛乳	チーズ 麦茶 マカロニきな粉 牛乳
3 (土)	けんちんうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩／みかん缶、もも缶(白桃) パイン缶／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
5 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	チーズ／麦茶(浸出液)／米／もやし、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水 ／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節／じゃがいも、食塩、片栗粉 油、しょうゆ、あおのり／牛乳	チーズ 麦茶 芋もち 牛乳
6 (火) 旬の食材	御飯 みそ汁(あさり) 肉豆腐 かぶの塩昆布和え	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁 米みそ／豚肉(ロース)、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん しょうゆ、みりん、砂糖／かぶ、きゅうり、塩こんぶ／せんべい／クラッカー ／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
7 (水) 旬の食材	秋野菜カレーライス フレンチサラダ	チーズ／麦茶(浸出液)／米、豚肉(ロース)、さつまいも、しめじ、たまねぎ、にんじん 油、カレールウ／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう ／りんご／牛乳	チーズ 麦茶 りんご 牛乳
8 (木)	御飯 麩のすまし汁(えのき) ポークみそ焼き 大根の煮物	クラッカー／牛乳／米／焼ふ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／豚肉(ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ 本みりん／だいこん、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 砂糖、食塩、いんげん／米、さけ、炊き込みわかめ、ごま／牛乳	クラッカー 牛乳 さけわかめおにぎり 牛乳
9 (金) 旬の食材	御飯 豆腐みそ汁(豆腐) つくね さつまいもサラダ(ツナ)	チーズ／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、しめじ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、酒、食塩、片栗粉、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉／さつまいも、きゅうり ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう／ぶどう天然果汁、砂糖、粉かんてん、水 ／牛乳	チーズ 麦茶 ぶどうゼリー 牛乳
10 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン バター、ケチャップ、食塩、白こしょう／オレンジ／せんべい／クラッカー ／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
13 (火) 旬の食材	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豚肉と野菜のごま炒め きんぴらごぼう	クラッカー／牛乳／米／さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／豚肉(もも)、にら、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、ごま／ごぼう にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん／小麦粉、片栗粉、砂糖、水、油／牛乳	クラッカー 牛乳 クッキー 牛乳
14 (水)	御飯 中華スープ(キャベツ・えのき) マーボー豆腐 きゅうりのピクルス	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／キャベツ、えのきたけ、にんじん 中華だしの素、食塩／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油 しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉／きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖 ごま油、食塩／せんべい／クラッカー／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
15 (木)	御飯 みそ汁(だいこん) 鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／だいこん、しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが／こまつな にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、みりん／米粉 ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 米粉のココアケーキ 牛乳
16 (金) 旬の食材	御飯 すまし汁(かぶ) かじきの香りみそ焼き ひじきの煮物	チーズ／麦茶(浸出液)／米／かぶ、かぶ・葉、カットわかめ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／かじき、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま ごま油、／ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖 いんげん／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩／牛乳	チーズ 麦茶 マカロニきな粉 牛乳
17 (土)	けんちんうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩／みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶 ／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
19 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏肉の甘辛煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	チーズ／麦茶(浸出液)／米／もやし、油揚げ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ 酒、水／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節／じゃがいも 食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり／牛乳	チーズ 麦茶 芋もち 牛乳

2026年10月

予 定 献 立 表　(2/2頁)

えがお保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
20 (火) 旬の食材	御飯 みそ汁(あさり) 肉豆腐 かぶの塩昆布和え	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁 米みそ／豚肉(ロース)、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん しょうゆ、みりん、砂糖／かぶ、きゅうり、塩こんぶ／せんべい／クラッカー ／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
21 (水)	御飯 麩のすまし汁(えのき) ポークみそ焼き 大根の煮物	クラッカー／牛乳／米／焼ふ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／豚肉(ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ 本みりん／だいこん、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 砂糖、食塩、いんげん／米、さけ、炊き込みわかめ、ごま／牛乳	クラッカー 牛乳 さけわかめおにぎり 牛乳
22 (木) 誕生会 旬の食材	にんじんごはん すまし汁(キャベツ・ねぎ) 鶏のから揚げ チンゲン菜のあえ物	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、にんじん、しょうゆ、食塩／キャベツ、ねぎ しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／鶏もも肉(皮付き)、しょうが にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉／チンゲンサイ、にんじん しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖／さつまいも、米粉、砂糖、食塩 豆乳、油、黒ごま／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 スイートポテト(米粉) 牛乳
23 (金) 旬の食材	御飯 豆腐みそ汁(豆腐) つくね さつまいもサラダ(ツナ)	チーズ／麦茶(浸出液)／米／木綿豆腐、しめじ、たまねぎ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、酒 食塩、片栗粉、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 ／さつまいも、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう／ ぶどう天然果汁、砂糖、粉かんてん、水／牛乳	チーズ 麦茶 ぶどうゼリー 牛乳
24 (土)	あさりのスパゲティ オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン バター、ケチャップ、食塩、白こしょう／オレンジ／せんべい／ クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
26 (月)	御飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 豚肉の香味焼き もやしの和え物	チーズ／麦茶(浸出液)／米／切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ 酒／もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油／ 米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん／牛乳	チーズ 麦茶 五平餅 牛乳
27 (火)	御飯 中華スープ(キャベツ・えのき) マーボー豆腐 きゅうりのピクルス	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／キャベツ、えのきたけ、にんじん 中華だしの素、食塩／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油 しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉／きゅうり、米酢、しょうゆ 砂糖、ごま油、食塩／せんべい／クラッカー／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
28 (水) 旬の食材	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豚肉と野菜のごま炒め きんぴらごぼう	クラッカー／牛乳／米／さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ ／豚肉(もも)、にら、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、ごま ／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん／小麦粉、片栗粉、砂糖、水 油／牛乳	クラッカー 牛乳 クッキー 牛乳
29 (木) 旬の食材	カレーライス フレンチサラダ	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、豚肉(ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油 カレールウ／キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩 白こしょう／りんご／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 りんご 牛乳
30 (金) 秋の遠足 にじ・そら たいよう組	お弁当のご用意を忘れずにお願いいたします。(にじ・そら・たいよう組)		チーズ 麦茶
	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 鶏肉のマーマレード焼き きゅうりの梅あえ	チーズ／麦茶(浸出液)／米／こまつな、もやし、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、食塩 マーマレード、片栗粉／きゅうり、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節 ／にんじん、ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳／牛乳	人参カップケーキ 牛乳
31 (土)	きつねうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩／みかん缶 もも缶(白桃)、パイン缶／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶

※材料の都合により、献立の変更もあります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	373Kcal (459Kcal)	15.6g (19.5g)
3歳以上児	484Kcal (573Kcal)	19.2g (24.3g)

(　)は、目標量です。

★誕生会（２２日）～行事食～

昼食
- にんじんごはん
- すまし汁
- 鶏のから揚げ
- チンゲン菜のあえ物

午後おやつ
- スイートポテト
- 牛乳

～旬の食材のメニュー～

かぶ：すまし汁（２日・１６日）、かぶの塩昆布和え（６日・２０日）
チンゲン菜：チンゲン菜のあえ物（２２日）
さつまいも：秋野菜カレーライス（７日）、さつまいもサラダ（９日・２３日）、みそ汁（１３日・２８日）
　　スイートポテト（２２日）
かじき：かじきの香りみそ焼き（２日・１６日）
りんご：（７日・２９日）

日		離乳食12～18(完了食)		離乳食9～11(後期食)
1日(木) 15日(木)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶		
	昼食	軟飯 みそ汁(だいこん) だいこん、しめじ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが 小松菜の和え物 こまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、みりん	午前食	全粥 みそ汁(だいこん) だいこん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	米粉のココアケーキ 米粉、ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油 牛乳	午後食	全粥 スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 麩と野菜の煮物 焼ふ、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
2日(金) 16日(金)	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	軟飯 すまし汁(かぶ) かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かじきの香りみそ焼き かじき、米みそ、酒、みりん、砂糖、ごま、ごま油 ひじきの煮物 ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、いんげん	午前食	全粥 すまし汁(かぶ) かぶ、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 たらと野菜の煮物 たら、にんじん、たまねぎ、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん 味噌汁 カットわかめ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 野菜のチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ
3日(土) 17日(土)	午前	せんべい 麦茶		
	昼食	けんちんうどん ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食	煮込みうどん ゆでうどん、だいこん、さといも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶
	午後	せんべい クラッカー 麦茶	午後食	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ
5日(月) 19日(月)	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	軟飯 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉の甘辛煮 鶏もも肉(皮付き)、砂糖、しょうゆ、酒、水 ブロッコリーと人参のおかか和え ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節	午前食	全粥 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ、片栗粉
	午後	芋もち じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、あおのり 牛乳	午後食	全粥 スープ ブロッコリー、たまねぎ、昆布だし汁、食塩 野菜のそぼろ味噌煮 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、砂糖、米みそ、昆布だし汁、片栗粉
6日(火) 20日(火)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶		
	昼食	軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁、米みそ 肉豆腐 豚肉(ロース)、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、みりん、砂糖 かぶの塩昆布和え かぶ、きゅうり、塩こんぶ	午前食	全粥 みそ汁 キャベツ、昆布だし汁、米みそ 肉豆腐 豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、かぶ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん スープ キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 さつま芋の煮物 さつまいも、砂糖、しょうゆ
7日(水)	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	秋野菜カレーライス 米、豚肉(ロース)、さつまいも、しめじ、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう	午前食	全粥 ポトフ 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩
	午後	りんご 牛乳	午後食	全粥 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ りんご
8日(木) 21日(水)	午前	クラッカー 牛乳		
	昼食	軟飯 麩のすまし汁(えのき) 焼ふ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ポークみそ焼き 豚肉(ロース)、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、米みそ、本みりん 大根の煮物 だいこん、にんじん、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、いんげん	午前食	全粥 麩のすまし汁 焼ふ、カットわかめ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 豚肉と野菜の煮物 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、だいこん、砂糖、しょうゆ、米みそ、片栗粉
	午後	さけわかめおにぎり 米、さけ、炊き込みわかめ、ごま 牛乳	午後食	さけ粥 米、さけ 味噌汁 カットわかめ、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 鶏ひき肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、だいこん、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
9日(金) 23日(金)	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	軟飯 豆腐みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、しめじ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくね 豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、酒、食塩、片栗粉、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 砂糖、片栗粉 さつまいもサラダ(ツナ) さつまいも、きゅうり、ツナ油漬缶、酢、油、食塩、こしょう	午前食	全粥 豆腐みそ汁(豆腐) 木綿豆腐、たまねぎ、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚ひき肉、たまねぎ、さつまいも、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	ぶどうゼリー ぶどう天然果汁、砂糖、粉かんてん、水 牛乳	午後食	全粥 スープ(豆腐) 木綿豆腐、にんじん、昆布だし汁、食塩 ツナとさつま芋の煮物 ツナ水煮缶、さつまいも、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖

2026年10月　　離乳食予定献立表No.2　　えがお保育園

日		離乳食12～18(完了食)		離乳食9～11(後期食)
10日(土) 24日(土)	午前	せんべい 麦茶		
	昼食	あさりのスパゲティ スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター、ケチャップ、食塩、白こしょう オレンジ	午前食	スープスパゲティ スパゲティ、ツナ水煮缶、たまねぎ、ほうれんそう、バター、ケチャップ、食塩 みかん みかん缶
	午後	せんべい クラッカー 麦茶	午後食	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ
13日(火) 28日(水)	午前	クラッカー 牛乳		
	昼食	軟飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜のごま炒め 豚肉(もも)、にら、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、たまねぎ、ごま きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、いんげん	午前食	全粥 みそ汁(さつま芋) さつまいも、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	クッキー 小麦粉、片栗粉、砂糖、水、油 牛乳	午後食	にんじん粥 米、にんじん スープ たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩 さつま芋のそぼろ煮 豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、さつまいも、砂糖、しょうゆ
14日(水) 27日(火)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶		
	昼食	軟飯 中華スープ(キャベツ・えのき) キャベツ、えのきたけ、にんじん、水、中華だしの素、食塩 マーボー豆腐 木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 きゅうりのピクルス きゅうり、米酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩	午前食	全粥 スープ(キャベツ) キャベツ、にんじん、昆布だし汁、食塩 豆腐と野菜の煮物 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、米みそ、砂糖、片栗粉
	午後	せんべい クラッカー 牛乳	午後食	全粥 麩のみそ汁 焼ふ、昆布だし汁、米みそ 野菜のそぼろ煮 豚ひき肉、キャベツ、にんじん、木綿豆腐、昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉
22日(木)誕生会	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶		
	昼食	にんじんごはん 米、にんじん、しょうゆ、食塩 すまし汁(キャベツ・ねぎ) キャベツ、ねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏のから揚げ 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、片栗粉 チンゲン菜のあえ物 チンゲンサイ、にんじん、しらす干し、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖	午前食	にんじん粥 米、にんじん すまし汁(キャベツ) キャベツ、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	スイートポテト(米粉) さつまいも、米粉、砂糖、食塩、豆乳、油、黒ごま 牛乳	午後食	全粥 味噌汁(キャベツ) キャベツ、昆布だし汁、米みそ ツナと野菜の煮物 ツナ水煮缶、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、片栗粉
26日(月)	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	軟飯 みそ汁(切干しだいこん・玉ねぎ) 切り干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉の香味焼き 豚肉(ロース)、ねぎ、にんにく、油、しょうゆ、酒 もやしの和え物 もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油	午前食	全粥 みそ汁(だいこん・玉ねぎ) だいこん、たまねぎ、カットわかめ、昆布だし汁、米みそ 豚肉と野菜の煮物 豚ひき肉、もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	五平餅 米、もち米、水、米みそ、砂糖、みりん 牛乳	午後食	全粥 スープ(だいこん) だいこん、にんじん、昆布だし汁、食塩 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖
29日(木)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶		
	昼食	カレーライス 米、豚肉(ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう	午前食	全粥 ポトフ 豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩
	午後	りんご 牛乳	午後食	全粥 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ りんご
30日(金)秋の遠足	午前	チーズ 麦茶		
	昼食	軟飯 みそ汁(こまつな・あげ) こまつな、もやし、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 きゅうりの梅あえ きゅうり、うめ干し、しょうゆ、砂糖、かつお節	午前食	全粥 みそ汁(こまつな) こまつな、もやし、にんじん、昆布だし汁、米みそ 鶏肉と野菜の煮物 鶏ひき肉、かぶ、にんじん、しょうゆ、砂糖、片栗粉
	午後	人参カップケーキ にんじん、ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳 牛乳	午後食	ツナ粥 米、水、ツナ水煮缶 スープ こまつな、にんじん、昆布だし汁、食塩 豚ひき肉と野菜の煮物 豚ひき肉、かぶ、にんじん、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉
31日(土)	午前	せんべい 麦茶		
	昼食	きつねうどん ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みりん、食塩 フルーツカクテル(もも) みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶	午前食	煮込みうどん ゆでうどん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、昆布だし汁、しょうゆ、食塩 フルーツ みかん缶
	午後	せんべい クラッカー 麦茶	午後食	雑炊 米、ほうれんそう、にんじん、昆布だし汁 かぼちゃの煮物 かぼちゃ、砂糖、しょうゆ