







	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	ベビースティック	かぼちゃポーロ	ベビースティック	かぼちゃポーロ	ベビースティック	
昼ごはん	3	4	5	6	7	8
		おかゆ		おかゆ	おかゆ	
		鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 三温糖 醤油 片栗粉		ぶりの照り煮 ぶり 醤油 三温糖 片栗粉	豚肉と玉ねぎの炒め煮 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉	
		スティック野菜 きゅうり 人参 醤油		わかめときゅうりの煮物 わかめ きゅうり かつお節 醤油	きゃべつの煮物 きゃべつ かつお節 醤油	
		すまし汁 わかめ 小松菜 煮干し 醤油 塩		みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 煮干し 味噌	みそ汁 もやし わかめ 煮干し 味噌	
午後おやつ		ミルク さつまいもがゆ 精白米 鶏ひき肉 さつまいも 塩		ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油	豚肉とキャベツのおかゆ 精白米 豚ひき肉 きゃべつ 塩	
	10	11	12	13	14	15
昼ごはん	おかゆ	おかゆ	パンがゆ	おかゆ	おかゆ	
	鶏団子と野菜の煮物 鶏ひき肉 人参 醤油 三温糖 片栗粉	鮭のとりみ煮 鮭 塩 煮干し 片栗粉	大豆とひき肉のそぼろ煮 大豆水煮 豚ひき肉 三温糖 醤油 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	豆腐とひき肉のそぼろ煮 木綿豆腐 豚ひき肉 醤油 三温糖 片栗粉	
	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	人参とひじきの煮物 乾燥ひじき 人参 醤油 三温糖	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	煮びたし 小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干しだし	じゃがいもと人参の煮物 じゃがいも 人参 醤油 煮干し	
	みそ汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 味噌	みそ汁 大根 わかめ 煮干し 味噌	野菜のスープ 玉ねぎ きゃべつ 煮干し 塩	みそ汁 きゃべつ 玉ねぎ 煮干し 味噌	みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	
午後おやつ	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 煮干し 塩	ミルク かじきのおかゆ 精白米 めかじき 人参 醤油	ミルク ツナがゆ 精白米 ツナ水煮 かつお節 醤油	ミルク きゃべつのおかゆ 精白米 鶏ひき肉 きゃべつ 煮干し 塩	ミルク たまねぎのおかゆ 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ 塩	
	17	18	19	20	21	22
昼ごはん	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	おかゆ	
	鶏肉のみそ煮 鶏こま肉 味噌 三温糖 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 三温糖 醤油 片栗粉	鶏肉と野菜のポトフ 鶏こま肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 煮干し 塩	ぶりの照り煮 ぶり 醤油 三温糖 片栗粉	豚肉と玉ねぎの炒め煮 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉	
	かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 醤油	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	きゃべつときゅうりの煮物 きゃべつ きゅうり 煮干し 三温糖 醤油	わかめときゅうりの煮物 わかめ きゅうり かつお節 醤油	きゃべつの煮物 きゃべつ かつお節 醤油	
	すまし汁 玉ねぎ 小松菜 煮干し 醤油 塩	すまし汁 わかめ 小松菜 煮干し 醤油 塩		みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 煮干し 味噌	みそ汁 もやし わかめ 煮干し 味噌	
午後おやつ	ミルク 小松菜のおかゆ 精白米 鶏こま肉 小松 菜 醤油	ミルク 鮭がゆ 精白米 鮭 塩	ミルク かぼちゃがゆ 精白米 鶏こま肉 かぼちゃ 塩	ミルク 豆腐おかかがゆ 精白米 木綿豆腐 かつお節 醤油	豚肉とキャベツのおかゆ 精白米 豚ひき肉 きゃべつ 塩	
	24	25	26	27	28	29
昼ごはん		おかゆ	パンがゆ	おかゆ	おかゆ	
		鮭のとりみ煮 鮭 塩 煮干し 片栗粉	大豆とひき肉のそぼろ煮 大豆水煮 豚ひき肉 三温糖 醤油 片栗粉	鶏肉のとりみ煮 鶏ひき肉 塩 醤油 片栗粉	鶏団子と野菜の煮物 鶏ひき肉 人参 醤油 三温糖 片栗粉	
		人参とひじきの煮物 乾燥ひじき 人参 醤油 三温糖	スティック野菜 きゅうり 人参 醤油	煮びたし 小松菜 人参 醤油 三温糖 煮干しだし	塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩	
		みそ汁 大根 わかめ 煮干し 味噌	野菜のスープ 玉ねぎ きゃべつ 煮干し 塩	みそ汁 きゃべつ 玉ねぎ 煮干し 味噌	みそ汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 味噌	
午後おやつ		ミルク かじきのおかゆ 精白米 めかじき 人参 醤油	ミルク ツナがゆ 精白米 ツナ水煮 かつお節 醤油	ミルク きゃべつのおかゆ 精白米 鶏ひき肉 きゃべつ 煮干し 塩	ミルク ポテトがゆ 精白米 鶏ひき肉 じゃがいも 煮干し 塩	



	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	マシュマロ	小魚せんべい	ミルクチップ	おさつでポン	レモンラムネ	小魚せんべい
昼ごはん	3	4	5運動会予備日	6	7	8
		ごはん		ごはん	ごはん	和風スパゲッティ
		鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 油		ぶりの照り焼き ぶり 酒 しょうが 醤油 みりん	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉ねぎ もやし しょうが 醤油 みりん 油	スパゲッティ 油 人参 玉ねぎ 豚こま肉 しめじ えのき 塩 醤油 油
		ごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油		みかんの酢の物 わかめ きゅうり みかん 缶 酢 三温糖 塩	ポイルきやべつ キャベツ 塩	きやべつとコーンのスープ きやべつ コーン 玉ねぎ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩
午後おやつ		すまし汁 しめじ 小松菜 煮干し 醤油 塩		みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 煮干し 味噌	すまし汁 えのき 長ねぎ かまぼこ 煮干し 醤油 塩	みかん
		牛乳 スイートポテトフライ	ゼリー・せんべい	麦茶 コーナナゲット	牛乳 高野豆腐のココアクッキー	牛乳 キーマカレーおにぎり
		さつまいも 油 塩		鶏ひき肉 木綿豆腐 スイートコーン 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	高野豆腐 三温糖 豆乳 豆乳バター ココア粉	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 醤油 カレー粉 片栗粉
	10	11	12	13	14	15
昼ごはん	ごはん	ごはん	酵母ロール	ごはん	ご飯	焼き豚チャーハン
	れんこんつくね 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 れんこん 塩 木綿豆腐 醤油 三温糖 みりん 片栗粉	鮭の香味焼き 鮭 にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 にんにく 油 酒 カレー粉 醤油 ケチャップ 三温糖 塩	ねぎ塩チキン 鶏もも肉 長ねぎ しょうが 醤油 ごま油 三温糖 塩	厚揚げのそぼろ丼 精白米 生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 きやべつ しょうが 三温糖 片栗粉 ごま油	精白米 玉ねぎ 焼き豚 ビーマン 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら
	みそマヨブロッコリー ブロッコリー 味噌 マヨドレ	ひじきと人参の煮物 ひじき 人参 れんこん 油 三温糖 醤油	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん 煮干しだし	ゆかりあえ きゅうり かぶ ゆかり 塩 ごま油	みそ汁 わかめ じゃがいも 煮干し 味噌
	すまし汁 木綿豆腐 しめじ ほうれん草 煮干し かつお節 塩	みそ汁 わかめ 長ねぎ 大根 煮干し 味噌	コーンスープ きやべつ 玉ねぎ コーン 鶏がら 煮干し 塩	みそ汁 えのき きやべつ 煮干し 味噌	みそ汁 なす 玉ねぎ 煮干し 味噌	バナナ 
午後おやつ	牛乳 ベーコンポテトパイ じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 米粉の餃子の皮 油 塩	牛乳 いちご蒸しパン 米粉 片栗粉 豆乳 油 いちごジャム 三温糖 ベーキングパウダー	麦茶 ツナ昆布おにぎり 精白米 ツナ油漬 塩昆布 塩	牛乳 きなこのスノーボールクッキー 米粉 片栗粉 きな粉 三温糖 油	麦茶 米粉のお好み焼き 米粉 絹ごし豆腐 きやべつ ベーコン 豆乳チーズ ソース 青のり マヨドレ かつお節	牛乳 シュガー揚げパン コッペパン 油 三温糖
	17	18	19お誕生日会	20	21	22
昼ごはん	ごはん	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	和風スパゲッティ
	ヤンニョムチキン風からあげ 鶏もも肉 塩 酒 片栗粉 油 ケチャップ 醤油 みりん にんにく 白すりごま 三温糖	鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 油	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏がら にんにく しょうが 油 塩 アレルゲン不使用ルー	ぶりの照り焼き ぶり 酒 しょうが 醤油 みりん	豚肉の生姜焼き 豚こま肉 玉ねぎ もやし しょうが 醤油 みりん 油	スパゲッティ 油 人参 玉ねぎ 豚こま肉 しめじ えのき 塩 醤油 油
	フレンチサラダ きやべつ きゅうり 人参 ロースハム 油 酢 塩	ごま酢あえ きゅうり もやし 人参 わかめ 三温糖 塩 酢 白すりごま 醤油	きやべつとツナのマヨサラダ きやべつ きゅうり 人参 ツナ油漬 マヨドレ 塩 醤油	みかんの酢の物 わかめ きゅうり みかん 缶 酢 三温糖 塩	ポイルきやべつ キャベツ 塩	きやべつとコーンのスープ きやべつ コーン 玉ねぎ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩
	かぼちゃのスープ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 鶏がら 煮干し 醤油 塩	すまし汁 しめじ 小松菜 煮干し 醤油 塩	バナナ  「11月11日」バスデー	みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 煮干し 味噌	すまし汁 えのき 長ねぎ かまぼこ 煮干し 醤油 塩	みかん
午後おやつ	牛乳 みたらしマカロニ 米粉のマカロニ 醤油 三温糖 片栗粉	麦茶 鮭おにぎり 精白米 鮭 白煎りごま 塩	牛乳 パンプキンケーキ かぼちゃ 米粉 木綿豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー 油 三温糖 豆乳ホイップ	麦茶 コーナナゲット 鶏ひき肉 木綿豆腐 スイートコーン 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	牛乳 高野豆腐のココアクッキー 高野豆腐 三温糖 豆乳 豆乳バター ココア粉	牛乳 キーマカレーおにぎり 精白米 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ ソース 醤油 カレー粉 片栗粉
	24	25	26	27	28	29
昼ごはん		ごはん	酵母ロール	ごはん	ごはん	焼き豚チャーハン
		鮭の香味焼き 鮭 にんにく しょうが 醤油 みりん 三温糖	チリコンカン 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 にんにく 油 酒 カレー粉 醤油 ケチャップ 三温糖 塩	ねぎ塩チキン 鶏もも肉 長ねぎ しょうが 醤油 ごま油 三温糖 塩	れんこんつくね 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 れんこん 塩 木綿豆腐 醤油 三温糖 みりん 片栗粉	精白米 玉ねぎ 焼き豚 ビーマン 人参 長ねぎ ごま油 塩 鶏がら
		ひじきと人参の煮物 ひじき 人参 れんこん 油 三温糖 醤油	スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油	煮びたし 小松菜 しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん 煮干しだし	みそマヨブロッコリー ブロッコリー 味噌 マヨドレ	バナナ 
		みそ汁 わかめ 長ねぎ 大根 煮干し 味噌	コーンスープ きやべつ 玉ねぎ コーン 鶏がら 煮干し 塩	みそ汁 えのき きやべつ 煮干し 味噌	すまし汁 木綿豆腐 しめじ ほうれん草 煮干し かつお節 塩	みそ汁 わかめ じゃがいも 煮干し 味噌
午後おやつ		牛乳 いちご蒸しパン 米粉 片栗粉 豆乳 油 いちごジャム 三温糖 ベーキングパウダー	麦茶 ツナ昆布おにぎり 精白米 ツナ油漬 塩昆布 塩	牛乳 きなこのスノーボールクッキー 米粉 片栗粉 きな粉 三温糖 油	牛乳 ベーコンポテトパイ じゃがいも 玉ねぎ ベーコン 米粉の餃子の皮 油 塩	牛乳 シュガー揚げパン コッペパン 油 三温糖