



10月の献立表



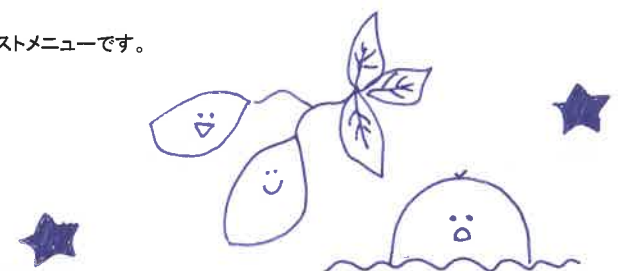
令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	郷土料理：広島 ごはん 鶏肉の塩麴焼き ひじきとじゃが芋の炒り煮 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 塩麴 ・豚ひき肉 じゃが芋 ひじき 人参 油揚げ 絹さや ・白菜 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 ★レモンケーキ	未 454kcal 以 542kcal
2	木	ごはん スパニッシュオムレツ ごぼうとコーンのマヨサラダ ズッキーニのスープ	・米 ・卵 牛乳 ベーコン じゃが芋 チーズ 玉ねぎ ・ごぼう 人参 きゅうり ベーコン コーン マヨネーズ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 柿 ぶたばた焼き	未 445kcal 以 574kcal
3	金	ごはん あじのおろし煮 さつま芋と豚ひき肉の炒め物 みそ汁	・米 ・あじ 大根 しょうが ・豚ひき肉 さつま芋 しめじ 白ねぎ ・かぶ なめこ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 麩のラスク	未 498kcal 以 587kcal
4	土	ごはん とんちゃん焼き もやしとニラの和え物 みそ汁	・米 ・鶏もも肉 にんにく しょうが 玉ねぎ すりごま ・もやし にら 人参 鶏ささみ ごま油 ・切干大根 玉ねぎ 油揚げ わかめ	(am) ハイハイン (pm) 未♪野菜ハイハイン 以♪ぱりんこ ラムネ	未 263kcal 以 383kcal
5	日				
6	月	【保育参加】 ごはん ゆかりチーズつくね 小松菜とかまぼこの海苔和え 厚揚げのみそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ゆかり マヨドレ チーズ ・小松菜 人参 かまぼこ 刻みのり ・厚揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 454kcal 以 533kcal
7	火	ごはん さわらの照り焼き 納豆和え 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・さわら ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・無調整豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーツゼリー	未 446 kcal 以 488kcal
8	水	♥鶏肉のきのこカレー ブロッコリーのごま酢サラダ オニオンスープ	・米 鶏ひき肉 しめじ 舞茸 人参 じゃが芋 玉ねぎ ・ブロッコリー さつま揚げ 人参 すりごま ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 秋の実りケーキ	未 478 kcal 以 658kcal
9	木	ごはん 豚肉の柳川風煮物 梅サラダ 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 卵 ・切干大根 きゅうり ベーコン ・さつま芋 人参 玉ねぎ 水菜 油揚げ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 プリン	未 443 kcal 以 578kcal
10	金	ごはん 厚揚げのトマト煮込み ほうれん草としらすのサラダ コンススープ	・米 ・厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ カレー粉 トマトピューレ ・ほうれん草 人参 もやし しらす干し ・コンススープ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 471kcal 以 551kcal
11	土	(運動会)			
12	日				
13	月	(スポーツの日)			
14	火	ごはん カレイの煮付け ブロッコリーのおかかマヨ 納豆と野菜のみそ汁	・米 ・カレイ しょうが ・ブロッコリー マヨネーズ すりごま ・納豆 人参 白ねぎ 里芋 ほうれん草	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 梨とトリッツ	未 442kcal 以 502kcal
15	水	ごはん マーボーなす きゅうりの中華風サラダ 中華スープ	・米 ・なす 木綿豆腐 豚ひき肉 にんにく しょうが ・きゅうり 人参 もやし しらたき ハム ごま油 ・きくらげ 人参 えのきたけ	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 さつま芋ごはん	未 441kcal 以 526kcal
16	木	ごはん 厚焼き卵 野菜炒め みそ汁	・米 ・卵 ねぎ ・キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ごま油 ・かぶ しめじ 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 メロンパン風トースト	未 503 kcal 以 563 kcal
17	金	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのごまマヨネーズ 五目みそ汁	・米 ・鮭 ・かぼちゃ 人参 ブロッコリー マヨネーズ すりごま ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 ごぼう 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 桃のヨーグルト	未 448kcal 以 517kcal

18	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き チンゲンサイとカニカマのマヨサラダ 豆腐スープ	・米 ・鶏もも肉 マーマレード ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ・絹ごし豆腐 わかめ 白ねぎ 人参	(am) ハイハイン (pm) 未♪野菜ハイハイン 以♪ぱりんこ ラムネ	未 262kcal 以 384kcal
19	日				
20	月	ごはん 鶏肉の西京焼き 春雨サラダ のっぺい汁	・米 ・鶏もも肉 ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 445kcal 以 521kcal
21	火	ごはん ぶりの照り焼き さつまいものきんぴら みそ汁	・米 ・ぶり しょうが ・さつま芋 人参 ピーマン 豚ひき肉 ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 きのごはん	未 498kcal 以 581kcal
22	水	【保育参加】 ごはん 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め ブロッコリーのツナサラダ 豆腐みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・ブロッコリー 人参 ツナ ・木綿豆腐 なめこ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 498kcal 以 604kcal
23	木	☆ミートスパゲティ ごぼうサラダ ミルクスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトペースト チーズ ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ すりごま ・かぼちゃ じゃが芋 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 456 kcal 以 573kcal
24	金	豚丼 ♥キャベツとわかめの酢の物 船場汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ しょうが ・キャベツ 生わかめ すりごま ・鮭 大根 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 あんこトースト	未 446kcal 以 569kcal
25	土	ごはん 鶏すき ほうれん草と人参のごま和え ちくわのずまし汁	・米 ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのきたけ ・ほうれん草 人参 かまぼこ すりごま ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ	(am) ハイハイン (pm) 未♪野菜ハイハイン 以♪ぱりんこ ラムネ	未 245kcal 以 358kcal
26	日				
27	月	ごはん 豚肉の小松菜の炒め物 さつま芋のごま和え 豆腐みそ汁	・米 豚肉 小松菜 人参 ・さつま芋 人参 キャベツ ちくわ すりごま ・木綿豆腐 しいたけ わかめ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 たこ焼き	未 434 kcal 以 513 kcal
28	火	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 かき玉汁	・米 ・さば ・鶏もも肉 たけのこ 人参 ごぼう れんこん しらたき いんげん ・卵 チンゲン菜 人参	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 フルーチェ	未 452kcal 以 513kcal
29	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 豆乳スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ・じゃが芋 ハム きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・しめじ 白菜 人参 無調整豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 ココナッツサブレ	未 472kcal 以 592kcal
30	木	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの甘酢和え みそ汁	・米 ・鶏もも肉 しょうが にんにく ・キャベツ 人参 すりごま ・かぶ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 しらすとほうれん草の おにぎり	未 511kcal 以 609kcal
31	金	ごはん さわらのねぎみそ焼き れんこんとこんにやくのきんぴら ♥きのこのずまし汁	・米 ・さわら 白ねぎ ・れんこん 人参 赤こんにやく ごま油 ・しめじ えのきたけ 人参 鶏ひき肉 まいたけ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 かぼちゃのケーキ	未 449 kcal 以 525 kcal

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※♥は新しく取り入れたメニューです。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の10月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

作成者	責任者	保育主幹	園長
			



10月の献立表（初期）

令和年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	・おかゆ ・白菜とじゃが芋のとりとろ煮	・米 ・白菜 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)人参のマッシュ(人参)
2	木	・おかゆ ・玉ねぎとかぼちゃのペースト	・米 ・玉ねぎ かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)りんごのすりつぶし (りんご)
3	金	・おかゆ ・カレーとさつま芋のマッシュ	・米 ・カレー さつま芋	(am)市販菓子 (pm)ふのとりとろ煮(ふ)
4	土	・おかゆ ・人参と玉ねぎのペースト	・米 ・人参 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
5	日			
6	月	・おかゆ ・豆腐とほうれん草の とりとろ煮	・米 ・絹ごし豆腐 ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)人参のペースト (人参)
7	火	・おかゆ ・カレーとかぼちゃの マッシュ	・米 ・カレー かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)バナナのすりつぶし (バナナ)
8	水	・人参がゆ ・じゃが芋とブロッコリーの とりとろ煮	・米 人参 ・じゃが芋 ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)さつま芋のペースト (さつまいも)
9	木	・おかゆ ・豆腐と玉ねぎのペースト	・米 ・絹ごし豆腐 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃのマッシュ (かぼちゃ)
10	金	・おかゆ ・トマトとほうれん草の とりとろ煮	・米 ・トマト ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)人参のとりとろ煮 (人参)
11	土	運動会		
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	・おかゆ ・カレーとブロッコリーの マッシュ	・米 ・カレー ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)りんごのすりつぶし (りんご)
15	水	・おかゆ ・豆腐と人参のペースト	・米 ・木綿豆腐 人参	(am)市販菓子 (pm)さつま芋がゆ (米、さつま芋)
16	木	・おかゆ ・キャベツと玉ねぎの すりつぶし	・米 ・キャベツ 玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)パンがゆ(食パン)
17	金	・おかゆ ・カレーとかぼちゃの ペースト	・米 ・カレー かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)じゃが芋のマッシュ (じゃが芋)
18	土	・おかゆ ・豆腐と人参のマッシュ	・米 ・絹ごし豆腐 人参	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
19	日			

20	月	・おかゆ ・玉ねぎとほうれん草の すりつぶし	・米 ・玉ねぎ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)ふのペースト(ふ)
21	火	・おかゆ ・さつま芋とキャベツの ペースト	・米 ・さつま芋 キャベツ	(am)市販菓子 (pm)人参がゆ(米・人参)
22	水	・おかゆ ・じゃが芋とブロッコリーの マッシュ	・米 ・じゃが芋 ブロッコリー	(am)市販菓子 (pm)豆腐のペースト (絹ごし豆腐)
23	木	・とりとろうどん ・玉ねぎのペースト	・うどん 人参 ・玉ねぎ	(am)市販菓子 (pm)バナナのすりつぶし (バナナ)
24	金	・おかゆ ・カレーとキャベツの とりとろ煮	・米 ・カレー キャベツ	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃのパンがゆ (食パン、かぼちゃ)
25	土	・おかゆ ・ほうれん草と白菜の ペースト	・米 ・ほうれん草 白菜	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
26	日			
27	月	・おかゆ ・豆腐とさつま芋のとりとろ煮	・米 ・木綿豆腐 さつま芋	(am)市販菓子 (pm)人参のマッシュ (人参)
28	火	・おかゆ ・カレーとかぼちゃの マッシュ	・米 ・カレー かぼちゃ	(am)市販菓子 (pm)玉ねぎのすりつぶし (玉ねぎ)
29	水	・おかゆ ・白菜とじゃが芋のペースト	・米 ・白菜 じゃが芋	(am)市販菓子 (pm)市販菓子
30	木	・おかゆ ・かぶとほうれん草の とりとろ煮	・米 ・かぶ ほうれん草	(am)市販菓子 (pm)キャベツのペースト (キャベツ)
31	金	・おかゆ ・豆腐と人参のマッシュ	・米 ・絹ごし豆腐	(am)市販菓子 (pm)かぼちゃのペースト (かぼちゃ)

作成者	責任者	保育主幹	園長
辻	島	舞	伴

10月の献立表【中期】

令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	・御飯 ・鶏肉とひじきの煮物 ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ひじき ・白菜 わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 豆乳蒸しパン (小麦粉・無調整豆乳・ 砂糖・ベーキングパウダー)
2	木	・御飯 ・オムレツ ・スープ	・米 ・卵黄 チーズ じゃが芋 ・ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 (りんご・砂糖)
3	金	・さつま芋御飯 ・カレイのおろし煮 ・みそ汁	・米 さつま芋 ・カレイ 大根 ・かぶ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) ふのミルク煮 (ふ・砂糖・牛乳)
4	土	・御飯 ・鶏肉とニラの炒め物 ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ニラ ・わかめ 人参 もやし	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
5	日			
6	月	・御飯 ・チーズのつくね焼き ・すまし汁	・米 ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ 玉ねぎ ・ふ 小松菜 人参	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきなこと (マカロニ・砂糖・きなこ)
7	火	・御飯 ・さわらの煮つけ ・納豆汁	・米 ・さわら ・納豆 ほうれん草 もやし かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) スティックバナナ (バナナ)
8	水	・御飯 ・鶏肉と玉ねぎの煮物 ・ポテトスープ	・米 ・鶏むね肉 玉ねぎ ・じゃが芋 人参 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋のマッシュ (さつま芋)
9	木	・御飯 ・鶏肉の卵とじ ・スティックきゅうり ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 卵黄 ・きゅうり ・ふ わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) プリン (卵黄・牛乳・砂糖)
10	金	・御飯 ・豆腐のトマト煮込み ・スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏むね肉 トマトピューレ ・ほうれん草 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ・砂糖)
11	土	運動会		
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	・御飯 ・カレイの煮つけ ・納豆のみそ汁	・米 ・カレイ ・納豆 ブロッコリー 人参	(am) 市販菓子 (pm) りんごのとうとう煮 (りんご・砂糖)
15	水	・御飯 ・マーボーなす ・スティックきゅうり ・スープ	・米 ・鶏むね肉 なす ・きゅうり ・人参 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋ごはん (米・さつま芋)

作成者	責任者	保育主幹	園長
			

16	木	・御飯 ・野菜炒め ・かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ピーマン ・卵黄 かぶ 玉ねぎ ・	(am) 市販菓子 (pm) きなこパン (食パン・きなこ・砂糖)
17	金	・かぼちゃ御飯 ・鮭の照り煮 ・みそ汁	・米 かぼちゃ ・鮭 ・じゃが芋 ブロッコリー わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 人参の甘煮 (人参・砂糖)
18	土	・御飯 ・鶏肉の野菜あんかけ ・豆腐のスープ	・米 ・鶏むね肉 ほうれん草 人参 ・絹ごし豆腐 玉ねぎ ふ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
19	日			
20	月	・御飯 ・鶏肉のみそ焼き ・スティックきゅうり ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・きゅうり ・人参 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) じゃが芋のお焼き (じゃが芋・片栗粉)
21	火	・御飯 ・さわらの照り焼き ・みそ汁	・米 ・さわら ・キャベツ さつま芋 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) おかかごはん (米・かつお粉)
22	水	・御飯 ・肉じゃが ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ ・木綿豆腐 ブロッコリー 人参	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃの蒸しパン (小麦粉・水・かぼちゃ・ ベーキングパウダー・砂糖)
23	木	・ミートうどん ・スティックじゃが芋 ・ミルクスープ	・うどん 鶏むね肉 トマトピューレ 玉ねぎ ・じゃが芋 ・牛乳 かぼちゃ 人参	(am) 市販菓子 (pm) スティックバナナ (バナナ)
24	金	・鶏丼 ・船場汁	・米 鶏むね肉 玉ねぎ ・鮭 大根 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) あんこパン (食パン・あんこ・水)
25	土	・御飯 ・鶏すき ・すまし汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 ・ほうれん草 人参 ふ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
26	日			
27	月	・御飯 ・鶏肉と小松菜の煮びたし ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 小松菜 ・わかめ さつま芋 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) キャベツ焼き (キャベツ・小麦粉)
28	火	・御飯 ・カレイの煮つけ ・かき玉汁	・米 ・カレイ ・卵黄 ほうれん草 人参	(am) 市販菓子 (pm) ふの甘煮 (ふ・砂糖)
29	水	・御飯 ・豆腐バーグ ・ポテトスープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ・じゃが芋 白菜 牛乳	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	木	・御飯 ・鶏肉とキャベツの炒め煮 ・みそ汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ・かぶ わかめ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) しらすのおにぎり (米・しらす干し)
31	金	・御飯 ・さわらのみそ煮 ・すまし汁	・米 ・さわら ・人参 玉ねぎ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 卵蒸しパン (卵黄・小麦粉・水・ ベーキングパウダー・砂糖)

10月の献立表【後期】

令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	水	御飯 鶏肉とひじきの煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ひじき ・白菜 わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 豆乳蒸しパン (小麦粉、無調整豆乳、 ベーキングパウダー、砂糖)
2	木	御飯 オムレツ スープ	・米 ・卵 チーズ じゃが芋 ・ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 (りんご、砂糖)
3	金	さつま芋御飯 カレイのおろし煮 みそ汁	・米 さつま芋 ・カレイ 大根 ・かぶ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) ふのミルク煮 (ふ、砂糖、牛乳)
4	土	御飯 豚肉とニラの炒め煮 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 ニラ ・切干大根 人参 もやし	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
5	日			
6	月	御飯 チーズつくね焼き すまし汁	・米 ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 チーズ 玉ねぎ ・ふ 小松菜 人参	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきな粉 (マカロニ、砂糖、きな粉)
7	火	御飯 さわらの煮つけ 納豆汁	・米 ・さわら ・納豆 ほうれん草 もやし かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) スティックバナナ (バナナ)
8	水	御飯 鶏肉ときのこの煮物 ポテトスープ	・米 ・鶏むね肉 しめじ まいたけ エリンギ ・じゃが芋 人参 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋のマッシュ (さつま芋)
9	木	御飯 豚肉の卵とじ スティックきゅうり みそ汁	・米 ・豚ひき肉 卵 ・きゅうり ・切干大根 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) プリン (卵、牛乳、砂糖)
10	金	御飯 豆腐のトマト煮込み スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏むね肉 トマトピューレ ・ほうれん草 もやし 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ、砂糖)
11	土	運動会		
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火	御飯 カレイの煮つけ 納豆のみそ汁	・米 ・カレイ ・納豆 ブロッコリー 里芋	(am) 市販菓子 (pm) りんごのとうとう煮 (りんご、砂糖)
15	水	御飯 マーボーなす スティックきゅうり スープ	・米 ・豚ひき肉 なす ・きゅうり ・人参 もやし えのき	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋ごはん (米、さつま芋)
16	木	御飯 野菜炒め かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ えのき ・卵 かぶ しめじ	(am) 市販菓子 (pm) きなこパン (きなこ、食パン、砂糖)

17	金	かぼちゃ御飯 鮭の照り煮 みそ汁	・米 かぼちゃ ・鮭 ・じゃが芋 ブロッコリー わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 人参の甘煮 (人参、砂糖)
18	土	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 豆腐のスープ	・米 ・鶏むね肉 チンゲン菜 人参 ・絹ごし豆腐 玉ねぎ ふ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
19	日			
20	月	御飯 鶏肉のみそ炒め スティックきゅうり みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・きゅうり ・人参 もやし 里芋	(am) 市販菓子 (pm) じゃが芋のおやき (じゃが芋、片栗粉)
21	火	御飯 さわらの照り焼き みそ汁	・米 ・さわら ・キャベツ さつま芋 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) きのこご飯 (しめじ、えのき しいたけ、米)
22	水	御飯 肉じゃが みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 大豆 ・木綿豆腐 ブロッコリー 人参	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃ蒸しパン (小麦粉、砂糖、水 ベーキングパウダー、 かぼちゃ)
23	木	ミートうどん スティックじゃが芋 ミルクスープ	・うどん 豚ひき肉 トマトピューレ 玉ねぎ ・じゃが芋 ・牛乳 かぼちゃ 人参	(am) 市販菓子 (pm) スティックバナナ (バナナ)
24	金	豚丼 船場汁	・米 鶏むね肉 玉ねぎ ・鮭 大根 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) あんこパン (あんこ、水、食パン)
25	土	御飯 鶏すき すまし汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 えのき ・ほうれん草 人参 ふ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
26	日			
27	月	御飯 豚肉と小松菜の煮びたし みそ汁	・米 ・豚ひき肉 小松菜 ・しいたけ さつま芋 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) キャベツ焼き (小麦粉、キャベツ)
28	火	御飯 カレイの煮物 かき玉汁	・米 ・カレイ ・卵 ほうれん草 人参	(am) 市販菓子 (pm) ふの甘煮 (ふ、砂糖)
29	水	御飯 豆腐バーグ ポテトスープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 パン粉 ・じゃが芋 白菜 牛乳	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	木	御飯 鶏肉とキャベツの煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 キャベツ ・かぶ 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) しらすおにぎり (しらす、米)
31	金	御飯 さわらのみそ焼き きのこのすまし汁	・米 ・さわら ・まいたけ えのき しめじ 玉ねぎ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 卵蒸しパン (小麦粉、卵、水、砂糖 ベーキングパウダー)

作成者	責任者	保育主幹	園長
辻	田	堀	伴