




月	朝おやつ 牛乳 マシュマロ	火 朝おやつ 牛乳 小魚せんべい	水 朝おやつ 牛乳 ミルクチップ	木 朝おやつ 牛乳 とっとちゃんせんべい	金 朝おやつ 牛乳 レモンラムネ	土 朝おやつ 牛乳 ビスケット
		1 ご飯 さばのさっぱりごまがらめ さば しょうが 酢 三温糖 醤油 みりん 白すりごま ちくわの煮物 大根 人参 ちくわ 油 煮干し 三温糖 醤油 すまし汁 えのき ほうれん草 煮干し 醤油 塩	2 豚肉の塩だれ丼 精白米 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ にんにく しょうが 鶏がら 塩 ごま油 油 片栗粉 白和え 人参 糸こんにゃく ほうれん草 絹ごし豆腐 醤油 白すりごま 三温糖 塩 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 煮干し 味噌	3 きのこベーコンの和風醤油スパゲッティ スパゲッティ 油 玉ねぎ ベーコン しめじ えのき まいたけ 塩 醤油 きざみのり かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 水 醤油 わかめスープ わかめ もやし 鶏がら 煮干し 塩 醤油	4 ご飯 バーベキューチキン 鶏もも肉 にんにく ケチャップ ソース 三温糖 しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油 みそ汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 味噌	5
		麦茶 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	牛乳 きなこのスノーボールクッキー 米粉 片栗粉 油 三温糖 きな粉 水	牛乳 チーズトースト 食パン とろけるチーズ	プリン プリンのもと 水 牛乳	
7 ご飯 豚肉とさつまいものバター醤油炒め 豚こま肉 玉ねぎ さつまいも しめじ 醤油 有塩バター フレンチサラダ ブロッコリー 油 酢 塩 人参とかぶのスープ 人参 かぶ 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩 麦茶 キンパ風おにぎり 精白米 あおのり たくあん 白煎りごま 塩 ごま油	8 運動会予備日 給食なし	9 ご飯 かつおの香味焼き かつお 醤油 みりん にんにく しょうが 三温糖 れんこんとごぼうのきんぴら れんこん ごぼう 人参 油 三温糖 醤油 みそ汁 長ねぎ えのき しめじ 煮干し 味噌	10 秋野菜たっぷりカレー 精白米 鶏もも肉 さつまいも れんこん しめじ 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 チーズサラダ きゃべつ きゅうり サラダチーズ 人参 油 酢 塩	11 ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油 春雨の酢の物 春雨 きゅうり 人参 醤油 酢 みそ汁 きゃべつ 油あげ 煮干し 味噌	12 ちゃんぽんラーメン 生中華麺 豚こま肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし かまぼこ 白菜 塩 鶏がら 煮干し 醤油 片栗粉 かけ	
		牛乳 米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 木綿豆腐 ベーキングパウダー ココア粉 油 三温糖	麦茶 ウィンナーパイ フランクフルト 春巻きの皮 油 ケチャップ	牛乳 スイートポテトフライ さつまいも 油 塩	牛乳 ツナマヨおにぎり 精白米 ツナ油漬 マヨドレ 塩	
14 	15 ご飯 バーベキューチキン 鶏もも肉 にんにく ケチャップ ソース 三温糖 しゃきしゃき野菜サラダ きゃべつ きゅうり もやし 人参 油 酢 塩 醤油 みそ汁 木綿豆腐 小松菜 煮干し 味噌	16 豚肉の塩だれ丼 精白米 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ にんにく しょうが 鶏がら 塩 ごま油 油 片栗粉 白和え 人参 糸こんにゃく ほうれん草 絹ごし豆腐 醤油 白すりごま 三温糖 塩 みそ汁 さつまいも 玉ねぎ 煮干し 味噌	17 きのこベーコンの和風醤油スパゲッティ スパゲッティ 油 玉ねぎ ベーコン しめじ えのき まいたけ 塩 醤油 きざみのり かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 三温糖 水 醤油 わかめスープ わかめ もやし 鶏がら 煮干し 塩 醤油	18 厚揚げとひき肉のもやしあんかけ丼 精白米 厚揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 醤油 しょうが 三温糖 片栗粉 ごま油 和風サラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油 すまし汁 ほうれん草 かまぼこ 煮干し 醤油 塩	19 ご飯 鮭の塩麹焼き 鮭 塩麹 ひじきとれんこんの五目煮 ひじき れんこん 人参 油揚げ 大豆水煮 油 醤油 三温糖 みりん 酒 煮干し 塩 すまし汁 かまぼこ しめじ 小松菜 煮干し 醤油 塩	
	牛乳 ポテトもち じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖 水	牛乳 きなこのスノーボールクッキー 米粉 片栗粉 油 三温糖 きな粉 水	牛乳 チーズトースト 食パン とろけるチーズ	プリン プリンのもと 水 牛乳	カラフルフルーツゼリー 寒天パバ（ぶどう・ピーチ） みかん缶	
21 ご飯 豚肉とさつまいものバター醤油炒め 豚こま肉 玉ねぎ さつまいも しめじ 醤油 有塩バター フレンチサラダ ブロッコリー 油 酢 塩 人参とかぶのスープ 人参 かぶ 玉ねぎ 鶏がら 煮干し 塩	22 ご飯 さばのさっぱりごまがらめ さば しょうが 酢 三温糖 醤油 みりん 白すりごま ちくわの煮物 大根 人参 ちくわ 油 煮干し 三温糖 醤油 すまし汁 えのき ほうれん草 煮干し 醤油 塩	23 お誕生日会♡お屋はジョアが付きます♡ ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 鶏もも肉 塩 ホールトマト缶 玉ねぎ しめじ 油 塩 三温糖 にんにく ポイルきゃべつ きゃべつ 塩 人参と小松菜のスープ 小松菜 人参 玉ねぎ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩 醤油	24 秋野菜たっぷりカレー 精白米 鶏もも肉 さつまいも れんこん しめじ 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 チーズサラダ きゃべつ きゅうり サラダチーズ 人参 油 酢 塩	25 ご飯 鶏肉の照り焼き 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 油 春雨の酢の物 春雨 きゅうり 人参 醤油 酢 みそ汁 きゃべつ 油あげ 煮干し 味噌	26 ちゃんぽんラーメン 生中華麺 豚こま肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし かまぼこ 白菜 塩 鶏がら 煮干し 醤油 片栗粉 かけ	
麦茶 キンパ風おにぎり 精白米 あおのり たくあん 白煎りごま 塩 ごま油	麦茶 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 塩 片栗粉 油 ケチャップ	ハロウィンかぼちゃプリン かぼちゃ 水 牛乳 アガー 三温糖 生クリーム ココア粉	麦茶 ウィンナーパイ フランクフルト 春巻きの皮 油 ケチャップ	牛乳 さつまいもドーム さつまいも 三温糖 塩	牛乳 ツナマヨおにぎり 精白米 ツナ油漬 マヨドレ 塩	
28 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 三色ナムル 小松菜 人参 もやし 白煎りごま ごま油 塩 醤油 みそ汁 長ねぎ 大根 しめじ 煮干し 味噌	29 厚揚げとひき肉のもやしあんかけ丼 精白米 厚揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 醤油 しょうが 三温糖 片栗粉 ごま油 和風サラダ わかめ えのき きゃべつ きゅうり 酢 油 醤油 すまし汁 ほうれん草 かまぼこ 煮干し 醤油 塩	30 ご飯 かつおの香味焼き かつお 醤油 みりん にんにく しょうが 三温糖 れんこんとごぼうのきんぴら れんこん ごぼう 人参 油 三温糖 醤油 みそ汁 長ねぎ えのき しめじ 煮干し 味噌	31 酵母ロール チリコンカン 豚ひき肉 にんにく 人参 玉ねぎ 大豆 水煮缶 油 酒 カレー粉 醤油 ケチャップ ソース 三温糖 塩 塩ゆでブロッコリー ブロッコリー 塩 きのこスープ えのき しめじ 小松菜 鶏がら 煮干し 塩			
ヨーグルト (幼児クラスはおせんべいがつきます)	牛乳 ポテトもち じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖 水	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー 米粉 片栗粉 木綿豆腐 ベーキングパウダー ココア粉 油 三温糖	カラフルフルーツゼリー 寒天パバ（ぶどう・ピーチ）もも缶			