



10がつのこんだてひょう

令和7年度



【重点目標】栄養を知り、バランスよく食べる 過ごしやすい季節を迎え、食欲が旺盛になる 時期です。食事は体の成長や健康の為に 重要なことを知しましょう。		すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
1		1	2	3	4
こんだて  あさのおやつ ひるのおやつ エネルギー	◎誕生児リクエストメニュー ◆行事食	ぶたどん あおなのあえもの みそしる	ごはん あつあげのごもくうまに もやしとささみのさらだ わんたんわかめすうぶ	ごはん あじのかばやきふう だいずときりほしだいこんのもの あかだし	ごはん ぎゅうにくときこのいためもの きやべつのゆかりあえ みそしる
		ていしぼうぎゅうにゅう まっしゅぽと ぎゅうにゅう なっとうちやあはん	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき ぎゅうにゅう こおんぐりつつくきい	ぎゅうにゅう くらっかあ ぎゅうにゅう ちぢみ	☆しはんのおやつ☆ ☆しはんのおやつ☆
		未466kcal 以574kcal	未461kcal 以572kcal	未482kcal 以575kcal	未217kcal 以286kcal
		6	7	8	9
こんだて	りくえすとめにゅう ごはん ◎からあげ はるさめのすのもの みそしる	ごはん しろみぎかなのむにえる みもぎさらだ すうぶ	ごはん にくじゃが はくさいのごまあえ みそしる	ごはん だいこんとぶたにくのいためもの あおなとかにかまのまよあえ みそしる	ごはん さけときこのかおりやき うずらまめのあまに かきたまじる
		ぎゅうにゅう ぱりんこ ぎゅうにゅう ◎ちゅうかそば	ぎゅうにゅう しろいしよくたくろおる ぎゅうにゅう なめしごはん	ていしぼうぎゅうにゅう やさいかりんとう ぎゅうにゅう あんこときなこのけえき	ぎゅうにゅう しがあびすけつと ぎゅうにゅう しいちきんごはん
		未475kcal 以586kcal	未476kcal 以581kcal	未475kcal 以582kcal	未481kcal 以581kcal
		未463kcal 以573kcal	未213kcal 以279kcal	未463kcal 以573kcal	未213kcal 以279kcal
		10	11	12	13
こんだて  あさのおやつ ひるのおやつ エネルギー	すぽおつのひ	ごはん ほっけのしおやき はくさいのにびたし ぶたじる	にくうどん さつまいものてんぷら びいまんをつなあえ	ごはん とりのじぶに ごぼうさらだ すましじる	りくえすとめにゅう ごはん しらすのたまごやき ぶたしやぶさらだ みそしる
		ぎゅうにゅう くらっかあ ぎゅうにゅう さんさいごはん	ていしぼうぎゅうにゅう ひとくちあげせん ぎゅうにゅう もちもちちいずばん	ぎゅうにゅう すいいとばんぶきん ぎゅうにゅう うめごまおにぎり	ぎゅうにゅう ぱりんこ ぎゅうにゅう ◎ほっとけえき
		未484kcal 以575kcal	未463kcal 以565kcal	未485kcal 以569kcal	未477kcal 以585kcal
		未228kcal 以301kcal	未228kcal 以301kcal	未228kcal 以301kcal	未228kcal 以301kcal
		14	15	16	17
こんだて	ごはん ししゃものてんぷら かんぴょうとさといものにも さつまじる	ごはん ぶたにくとびいまんのみそいため いんげんとささみのごまあえ すましじる	ごはん とりのうまからいため ぶろっこりいとつなのおかかあえ みそしる	おしむぎごはん さわらのてりやき しらあえ みそしる	たきこみごはん やさしいため みそしる ばなな
		ぎゅうにゅう やさいかりんとう ぎゅうにゅう すいいとぽと	ぎゅうにゅう しがあびすけつと ぎゅうにゅう にくみそまぜごはん	ていしぼうぎゅうにゅう こくとうりてえぶるおる ぎゅうにゅう こおんごはん	ぎゅうにゅう まんげつぽん ぎゅうにゅう ぶれえんくつきい
		未474kcal 以589kcal	未472kcal 以580kcal	未467kcal 以576kcal	未466kcal 以580kcal
		未472kcal 以580kcal	未467kcal 以576kcal	未466kcal 以580kcal	未472kcal 以573kcal
		18	19	20	21
こんだて ちいずかれえ さらすばさらだ すうぶ	ごはん さけのなんばんづけ かふうあえ ちゅうかすうぶ	りくえすとめにゅう ごはん こうやどろふのそぼろに きやべつのごまねえずあえ みそしる	わくわくべんとう ごはん ぶたのしょうがやき こまつなごおんのあえもの みそしる	はろういん ごはん さばのみそに ひじきに すましじる	
		ぎゅうにゅう ぱりんこ ぎゅうにゅう ふのらすく	ぎゅうにゅう さつまいものれもん ぎゅうにゅう わかめごはん	ていしぼうぎゅうにゅう ぼたぼたやき ぎゅうにゅう ◎りんごぜりい&りつつ	ぎゅうにゅう こんがりさくさく ぎゅうにゅう えだまめごはん
		未477kcal 以568kcal	未478kcal 以575kcal	未466kcal 以581kcal	未476kcal 以571kcal
		未462kcal 以573kcal	未462kcal 以573kcal	未462kcal 以573kcal	未462kcal 以573kcal
		22	23	24	25

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児470kcal、3歳以上児580kcal 2025年4月改正)

※土曜日はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※朝のおやつは、3歳未満児のみです

※()は3歳未満児のおやつで、基本のおやつと異なる場合のみ記載しています

※2歳未満児はマヨネーズ及び肉加工品を使用しておりません

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください

たいしょうぐんひかりこどもえん



献立表

2025年10月

大將軍ひかりこども園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 水	豚丼, 青菜の和え物, みそ汁 (揚げ、さつま芋、人参)	・低脂肪牛乳、／・メークイン(冷凍)、・粉チーズ、・食塩、／・米、・豚肉(ロース)、 ・たまねぎ、・しめじ、・糸こんにゃく、・おろしにんにく、・葉ねぎ、・しょうゆ(こいくち) ・みりん、・砂糖、・食塩、／・ほうれんそう、・しめじ、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、 ／・油揚げ、・さつまいも、・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・納 豆、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・葉ねぎ、・にんじん、・卵、・食塩、・なたね油、・中華 だしの素、・めんつゆ、3倍濃縮	◎低脂肪乳(未), ◎マッシュポテト, 牛 乳, 納豆チャーハン	574(466) 23.8(20.6) 18.8(13.1) 4.9(6.9)
02 木	ごはん, 厚揚げの五目旨煮, もやしとささ身のサラダ, ワン タンわかめスープ	・牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・生揚げ、・だいこん、・しめじ、・にんじん、・い んげん、・中華スープ、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・片栗粉、・ごま油、／・もやし ・きゅうり、・にんじん、・鶏ささ身、・卵、・なたね油、・食塩、・ごま油、・酢、・砂糖 ・食塩、／・ワンタンの皮、・わかめ(乾)、・黒きくらげ、・葉ねぎ、・中華あじ、・食 塩、・ごま油、／・牛乳、／・コーングリッツ、・小麦粉、・無塩バター、・砂糖、・カル シウムと鉄分の多いミルク	◎牛乳(未), ◎ぼた ぼた焼(未), 牛乳 ・コーングリッツクッ キー	572(461) 18.0(14.8) 20.0(15.7) 4.1(2.7)
03 金	ごはん, あじのかば焼き風, 大豆と切り干し大根の煮物, 赤だし(豆腐、えのき、玉ね ぎ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・あじ40g、・しょうがチューブ、・片栗粉、・しょうゆ (こいくち)、・みりん、・砂糖、・片栗粉、・なたね油、／・ゆで大豆、・切り干しだいこ ん、・にんじん、・油揚げ、・葉ねぎ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・絹ご し豆腐、・えのきたけ、・たまねぎ、・白ねぎ、・赤みそ、・みりん、／・牛乳、／・鶏ひ き肉、・にら、・たまねぎ、・卵、・片栗粉、・小麦粉、・ごま油、・食塩、・しょうゆ(うす くち)、・酢、・中華あじ	◎牛乳(未), ◎クラ ッカー(未), 牛乳, チ ヂミ	575(482) 27.1(21.6) 20.0(16.5) 4.0(2.9)
04 土	ごはん, ★牛肉ときのこの炒 め物, キャベツのゆかり和え, みそ汁(揚げ、白菜、もやし)	・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・まいたけ、 ・しめじ、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・酒、・ごま油、／・キャベツ、・にんじ ん、・ゆかり、／・油揚げ、・はくさい、・もやし、・白ねぎ、・こめみそ、		286(217) 9.2(6.8) 7.8(5.5) 2.6(1.8)
06 月	ごはん, からあげ, 春雨の酢 の物(ささ身), みそ汁(かぼ ちゃ、玉ねぎ、油揚げ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・鶏もも肉、・酒、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・砂 糖、・おろしにんにく、・片栗粉、・なたね油、／・はるさめ、・きゅうり、・にんじん、 ・鶏ささ身、・卵、・なたね油、・食塩、・砂糖、・酢、・食塩、／・かぼちゃ、・油 揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・中華そば、・もやし、・にんじ ん、・キャベツ、・豚肉(ばら)、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・中華だしの素、・食塩、 ・ごま油	◎牛乳(未), ◎ぱり んこ(未), 牛乳, 中 華そば(おやつ)	586(475) 25.2(20.2) 19.3(16.4) 3.2(2.3)
07 火	ごはん, 白身魚のムニエル, ミモザサラダ, ★スープ(鶏ミ ンチ、玉ねぎ、しめじ)	・牛乳、／・白い食卓ロール、／・米、／・かれい 60g、・食塩、・小麦粉、・なたね油 ・／・ブロッコリー(冷凍)、・ハム、・卵、・マヨネーズ、／・鶏ひき肉、・たまねぎ、・し めじ、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・米、・菜飯ふり かけ、	◎牛乳(未), ◎白い 食卓ロール(未), 牛 乳, 菜めしごはん(おやつ)	581(476) 29.5(23.3) 15.9(13.6) 2.6(1.9)
08 水	ごはん, 肉じゃが(×1.2), 白 菜のごま和え, みそ汁(生揚 げ、大根、人参)	・低脂肪牛乳、／・野菜かりんとう、／・米、／・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・にんじん ・たまねぎ、・メークイン、・糸こんにゃく、・グリーンピース、・砂糖、・みりん、・しょうゆ (こいくち)、／・はくさい、・きゅうり、・鶏ささ身、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、 ・食塩、・ごま、／・生揚げ、・だいこん、・にんじん、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、 ／・こしあん(生)、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・なたね油、・ホットケーキミックス ・きな粉	◎低脂肪乳(未), ◎野菜かりんとう, 牛 乳, あんこときなこの ケーキ	582(475) 22.6(18.9) 20.2(15.3) 7.0(5.1)
09 木	ごはん, 大根と豚肉の炒め 物, ★青菜とカニカマのマヨ 和え, みそ汁(大豆、さつま 芋、人参)	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・だいこん、・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・白ねぎ ・しょうがチューブ、・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、／・ほうれんそう、・かにか まぼこ、・にんじん、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・ゆで大豆、・さつまいも、 ・にんじん、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・米、・ツナ油漬缶、・ごま、・砂糖、 ・しょうゆ(うすくち)、・酒、・食塩、	◎牛乳(未), ◎シガ ービスケット(未), 牛 乳, シーチキンご飯	581(481) 21.0(17.1) 19.2(16.5) 3.8(2.7)
10 金	ごはん, 鮭ときのこの香り焼 き, うずら豆の甘煮, かき玉汁	・牛乳、／・満月パン、／・米、／・さけ40g、・食塩、・しめじ、・えのきたけ、・無塩バ ター、・しょうゆ(こいくち)、／・うずら豆、・砂糖、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・卵 ・たまねぎ、・片栗粉、・白ねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、 ／・ホットケーキミックス、・はちみつ、・卵、・カルシウムと鉄分の多いミルク、	◎牛乳(未), ◎満 月パン(未), 牛乳, ハニー蒸しパン	573(463) 26.8(21.1) 13.9(11.8) 4.3(2.9)
11 土	ごはん, 鶏のすき焼き風煮, きゅうりとわかめの酢の物, みそ汁(ふ、玉ねぎ、さつま いも)	・米、／・鶏もも肉、・生揚げ、・たまねぎ、・白ねぎ、・焼ふ、・糸こんにゃく、・しいた け、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・みりん、／・きゅうり、・わかめ(乾)、・ごま、 ・砂糖、・酢、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・焼ふ、・たまねぎ、・さつまいも、・白ね ぎ、・こめみそ、		279(213) 10.5(7.7) 3.3(2.4) 2.3(1.7)
14 火	ごはん, ほっけの塩焼き, ★ 白菜の煮浸し, 豚汁	・牛乳、／・クラッカー、／・米、／・ほっけ40g、・食塩、／・はくさい、・油揚げ、・に んじん、・みりん、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、 ・ごぼう、・だいこん、・さといも(冷凍)、・にんじん、・糸こんにゃく、・白ねぎ、・こめみ そ、／・牛乳、／・米、・鶏ひき肉、・山菜、・にんじん、・油揚げ、・みりん、・しょうゆ (こいくち)、・酒、・食塩、・ごま油、	◎牛乳(未), ◎クラ ッカー(未), 牛乳, 山 菜ごはん	575(484) 27.6(22.1) 17.1(14.6) 2.1(1.6)
15 水	肉うどん, さつま芋の天ぷら, ピーマンのツナあえ	・低脂肪牛乳、／・ひとくちあげせん、／・うどん、・牛肉(ばら)、・牛肉(もも)、・ごぼ う、・にんじん、・たまねぎ、・葉ねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(うすくち)、／・さつ まいも、・小麦粉、・卵、・食塩、・あおりの、・なたね油、・水、／・ピーマン、・にんじ ん、・ツナ油漬缶、・ねりごま、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、・酢、／・牛乳、／・白玉 粉、・食塩、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・粉チーズ、・なたね油、	◎低脂肪乳(未), ◎ひとくちあげせん (未), 牛乳, もちもち チーズパン	565(463) 20.1(17.1) 24.1(18.0) 3.8(2.8)
16 木	ごはん, 鶏の治部煮, ごぼう サラダ(ささみ), すまし汁(絹 ごし、油揚げ、とろろ)	・牛乳、／・かぼちゃ、・砂糖、／・米、／・鶏もも肉、・小麦粉、・しめじ、・ほうれん そう、・みりん、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、／・ごぼう、・にんじん、・きゅうり、・鶏さ さ身、・ごま、・食塩、・マヨネーズ、・しょうゆ(うすくち)、／・絹ごし豆腐、・油揚げ、 ・とろろこんぶ、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、／・牛乳、／・米、・ごましお ふりかけ、・うめびしお、	◎牛乳(未), ◎スイ ートシブキン(未) ・牛乳, 梅ごまおにぎ り	569(485) 25.1(20.4) 14.7(12.5) 3.0(3.4)
17 金	ごはん, しらすの卵焼き, 豚し ゃぶサラダ, みそ汁(大豆、 玉ねぎ、しいたけ)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、／・卵、・ちりめん、・にんじん、・たまねぎ、・みつば、 ・しょうゆ(うすくち)、・みりん、／・豚肉(ロース)、・レタス、・きゅうり、・もやし、・コー ン(冷凍)、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・酢、／・だしずき水煮缶詰、・たま ねぎ、・しいたけ、・こめみそ、・白ねぎ、／・牛乳、／・ホットケーキミックス、・カルシ ウムと鉄分の多いミルク、・卵、・マーガリン、・メープルシロップ、	◎牛乳(未), ◎ぱり んこ(未), 牛乳, ホッ トケーキ(多め)	585(477) 25.5(20.1) 19.9(16.9) 2.3(1.6)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は9時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 土	ごはん、豆腐と青菜のチャンプルー(卵なし)、中華漬け、中華スープ(しいたけ、玉ねぎ、ニラ)	・米、／・木綿豆腐、・豚肉(ばら)、・食塩、・酒、・片栗粉、・なたね油、・チンゲンサイ、・ごま油、・しょうゆ(こいくち)、・食塩、・酒、／・だいこん、・にんじん、・きゅうり、・砂糖、・酢、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・ごま油、／・しいたけ、・たまねぎ、・にら、・中華だし、・食塩、		301(228) 10.0(7.3) 9.5(6.7) 2.4(1.7)
20 月	・ドックパン小、ドックパン中、ハンバーグ、コールスローサラダ、かぼちゃのミルクスープ(ca&fe)	・牛乳、／・野菜かりんとう、／・ドックパン、／・ドックパン中、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・たまねぎ、・食塩、・牛乳、・パン粉、・卵、・ケチャップ、・ウスターソース、／・キャベツ、・きゅうり、・にんじん、・コーン(冷凍)、・ハム、・マヨネーズ、・食塩、／・かぼちゃ、・たまねぎ、・にんじん、・コーン(冷凍)、・コンソメ、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・食塩、・パセリ粉、／・牛乳、／・さつまいも、・生クリーム、・砂糖、・無塩バター	◎牛乳(未)、◎野菜かりんとう、牛乳、スイートポテト	589(474) 22.5(17.8) 26.2(21.8) 4.3(3.1)
21 火	ごはん、ししゃもの天ぷら、かんぴょうと里芋の煮物、★さつま汁	・牛乳、／・シガービス、／・米、／・ししゃも、・小麦粉、・水、・なたね油、／・かんぴょう(乾)、・さといも(冷凍)、・鶏ひき肉、・かつお節、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・みりん、／・鶏もも肉、・ごぼう、・にんじん、・だいこん、・たまねぎ、・白ねぎ、・絹ごし豆腐、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・豚ひき肉、・葉ねぎ、・酒、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・こめみそ、	◎牛乳(未)、◎シガービスケット(未)、牛乳、肉みそ混ぜごはん	580(472) 24.1(18.7) 16.2(13.9) 2.7(1.9)
22 水	ごはん、豚肉とピーマンのみそ炒め、★いんげんとささみのごま和え、すまし汁(はんぺん、三つ葉、玉ねぎ)	・低脂肪牛乳、／・黒糖入りロールパン、／・米、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・ピーマン、・たまねぎ、・にんじん、・こめみそ、・食塩、・砂糖、／・いんげん、・鶏ささ身、・にんじん、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・ごま、／・はんぺん、・みつば、・たまねぎ、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・米、・にんじん、・コーン(冷凍)、・グリーンピース(冷凍)、・ごま、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、	◎低脂肪乳(未)、◎黒糖入りテーブルロール(未)、牛乳、コーンご飯	576(467) 23.8(20.2) 17.9(13.0) 3.0(2.3)
23 木	ごはん、鶏の旨辛炒め、ブロッコリーとツナのおかか和え、みそ汁(厚揚げ 大根 えのき)	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・鶏もも肉、・たまねぎ、・砂糖、・みりん、・しょうゆ(こいくち)、・酒、・食塩、／・ブロッコリー(冷凍)、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・かつお節、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、／・生揚げ、・だいこん、・えのきたけ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・無塩バター、・砂糖、・卵、・小麦粉、	◎牛乳(未)、◎満月ボン(未)、牛乳、ブレーンクッキー	580(466) 30.8(23.4) 19.6(15.7) 3.0(2.1)
24 金	押し麦ごはん、さわらの照り焼き、白和え、みそ汁(もやし、大豆、わかめ)	・牛乳、／・クラッカー、／・米、・押麦、／・さわら40g、・しょうゆ(こいくち)、・みりん、・酒、／・絹ごし豆腐、・赤こんにやく、・にんじん、・さつま揚げ、・いんげん、・干しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・ごま、／・ゆで大豆、・もやし、・わかめ(乾)、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・こんぶ(だし用)、・にんじん、・食塩、・しょうゆ(こいくち)、・ごま、	◎牛乳(未)、◎クラッカー(未)、牛乳、人参ごはん	573(472) 25.0(20.1) 15.3(13.2) 4.1(2.3)
25 土	炊き込みご飯、野菜炒め、みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ)、バナナ	・米、・にんじん、・油揚げ、・しいたけ、・えのきたけ、・ちくわ、・鶏もも肉、・酒、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・ごま油、／・豚肉(ばら)、・豚肉(もも)、・キャベツ、・もやし、・ピーマン、・たまねぎ、・にんじん、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・しめじ、・たまねぎ、・かぼちゃ、・白ねぎ、・こめみそ、／・バナナ、		319(235) 11.4(8.5) 6.9(5.1) 3.1(2.2)
27 月	チーズカレー、サラスパサラダ、スープ(もやし、しめじ、ブロッコリー)	・牛乳、／・ぱりんこ、／・米、・牛ひき肉、・豚ひき肉、・メークイン、・たまねぎ、・にんじん、・カレールウ、・食塩、・カルシウムと鉄分の多いミルク、・とろけるチーズ、／・サラスパ、・卵、・ツナ油漬缶、・きゅうり、・にんじん、・マヨネーズ、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、／・もやし、・しめじ、・ブロッコリー(冷凍)、・パセリ粉、・コンソメ、・食塩、／・牛乳、／・焼ふ、・砂糖、・マーガリン、	◎牛乳(未)、◎ぱりんこ(未)、牛乳、★ふのラスク	568(477) 19.7(16.6) 23.6(20.1) 4.7(3.6)
28 火	ごはん、★鮭の南蛮漬け、華風和え、中華スープ(玉ねぎ、絹ごし、わかめ)	・牛乳、／・さつまいも、・砂糖、・レモン果汁、／・米、／・さけ40g、・片栗粉、・たまねぎ、・にんじん、・葉ねぎ、・酢、・砂糖、・食塩、・なたね油、／・チンゲンサイ、・にんじん、・もやし、・卵、・しょうゆ(うすくち)、・酢、・砂糖、・ごま油、／・たまねぎ、・わかめ(乾)、・絹ごし豆腐、・ごま油、・中華あじ、・食塩、／・牛乳、／・米、・炊き込みわかめ、	◎牛乳(未)、◎さつま芋のレモン煮(未)、牛乳、★わかめごはん	575(478) 23.4(18.7) 14.8(12.4) 1.9(1.8)
29 水	ごはん、高野豆腐のそぼろ煮、キャベツのごまネーズ和え、みそ汁(玉ねぎ、わかめ、油あげ)	・低脂肪牛乳、／・ぼたぼた焼、／・米、／・牛ひき肉、・豚ひき肉、・凍り豆腐、・たまねぎ、・にんじん、・しいたけ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・みりん、・食塩、・葉ねぎ、／・キャベツ、・ちくわ、・にんじん、・マヨネーズ、・ごま、・しょうゆ(こいくち)、／・たまねぎ、・わかめ(乾)、・油揚げ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・りんご天然果汁、・水、・アガー、・砂糖、／・リッツ、	◎低脂肪乳(未)、◎ぼたぼた焼き(未)、牛乳、りんごゼリー、リッツ	581(466) 20.2(16.9) 21.2(14.9) 2.6(1.8)
30 木	ごはん、★豚の生姜焼き(ロース肉)、小松菜とコーンの和え物(コーン増量)、みそ汁(さつま芋、玉ねぎ、しめじ)	・牛乳、／・こんがりサクサク、／・米、／・豚肉(ロース)、・たまねぎ、・にんじん、・ピーマン、・食塩、・しょうゆ(うすくち)、・砂糖、・酒、・しょうが、／・ごまつな、・にんじん、・コーン(冷凍)、・しょうゆ(こいくち)、・砂糖、・食塩、／・さつまいも、・たまねぎ、・しめじ、・白ねぎ、・こめみそ、／・牛乳、／・米、・食塩、・えだまめ(冷凍)、・酒、	◎牛乳(未)、◎こんがりサクサク(未)、牛乳、★枝豆ごはん	571(476) 21.4(17.5) 15.8(14.3) 3.4(2.4)
31 金	ごはん、鯖の味噌煮、ひじき煮、すまし汁(卵、しいたけ、三つ葉)	・牛乳、／・満月ボン、／・米、／・さば40g、・しょうがチューブ、・こめみそ、・砂糖、・しょうゆ(うすくち)、・酒、／・ひじき、・油揚げ、・にんじん、・えんどう(きぬさや)、・砂糖、・しょうゆ(こいくち)、／・卵、・しいたけ、・みつば、・しょうゆ(うすくち)、・食塩、・みりん、／・牛乳、／・小麦粉、・かぼちゃ、・無塩バター、・砂糖、・スキムミルク、・卵、・ベーキングパウダー、・食塩、	◎牛乳(未)、◎満月ボン(未)、牛乳、ハロウィンケーキ	573(462) 24.0(19.1) 22.3(17.6) 2.6(1.9)