

離乳食こんだてカレンダー

令和7(2025)年10月

	離乳中期(生後7～8か月頃)		離乳後期(生後9～11か月頃)		離乳完了期[A](生後12～18か月頃)	
	献立	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材
1 (水)	じゃがいものトマト煮 / ひじきのうま煮	麴、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト缶 / ひじき、だいこん、にんじん	ポークビーンズ / ひじきのうま煮	大豆、豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト缶、バター、ケチャップ / ひじき、だいこん、にんじん	ポークビーンズ / ひじきの和え物	大豆、豚ひき肉、ベーコン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト缶、バター、ケチャップ、ワイン / ひじき、だいこん、にんじん、ごま
	だいこんのうま煮 / ポテトチーズボール / にんじんのうま煮	だいこん、にんじん / じゃがいも、たまねぎ、チーズ / にんじん	だいこんのそぼろ煮 / ポテトチーズボール / にんじんスティック	だいこん、豚ひき肉、にんじん / じゃがいも、たまねぎ、チーズ / にんじん	牛乳 / フルーツ寒天	牛乳 / 寒天、みかん缶、キウイフルーツ
2 (木)	ゆばと野菜のうま煮 / みそ汁 / なし煮	ゆば、にんじん、いんげんまめ、たまねぎ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / なし	変わり信田煮 / みそ汁 / なし煮	鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、いんげんまめ、たまねぎ / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / なし	変わり信田煮 / みそ汁 / なし煮	鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、いんげんまめ、ごぼう、糸こんにゃく / じゃがいも、にんじん、葉ねぎ / なし
	じゃがいものみたらし / ゆばと野菜のスープ / たまねぎの磯煮	じゃがいも、砂糖 / ゆば、にんじん、いんげんまめ / たまねぎ、青のり	じゃがいものみたらし / 鶏ひき肉と野菜のスープ / たまねぎの磯煮	じゃがいも、砂糖 / 鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / たまねぎ、青のり	牛乳 / じゃがいものみたらし	牛乳 / じゃがいも、砂糖
3 (金)	野菜のみそ煮 / すまし汁	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン / 豆腐、にんじん、じゃがいも、葉ねぎ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め煮 / かきたま汁	豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン / 卵、豆腐、にんじん、葉ねぎ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め / かきたま汁	豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン / 卵、豆腐、にんじん、葉ねぎ
	じゃがいもとひじきのうま煮 / 野菜スープ / キャベツのうま煮	ひじき、じゃがいも、にんじん / にんじん、ピーマン、たまねぎ / キャベツ、麴	ツナとひじきのうま煮 / 豚ひき肉と野菜のスープ / キャベツのおかか煮	ひじき、ツナ、にんじん / 豚ひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ / キャベツ、花かつお	牛乳 / ココア蒸しパン	牛乳 / 小麦粉、砂糖、ココア、ベーキングパウダー、油
4 (土)	切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁 / オレンジ	切り干しだいこん、にんじん、いんげんまめ / 麴、にんじん、こまつな / オレンジ	切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁 / オレンジ	切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / 麴、にんじん、こまつな / オレンジ	切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁 / オレンジ	切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ、ちくわ / 麴、にんじん、こまつな / オレンジ
	じゃがいものうま煮 / 野菜のチーズ煮 / にんじんオレンジ煮	じゃがいも、たまねぎ、いんげんまめ / こまつな、たまねぎ、チーズ / にんじん、オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 / 野菜のチーズ煮 / にんじんオレンジ煮	鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、いんげんまめ / こまつな、たまねぎ、チーズ / にんじん、オレンジ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン
6 (月)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁	にんじん、じゃがいも、だいこん、さやえんどう / 豆腐、たまねぎ	鶏ひき肉と野菜のうま煮 / みそ汁	鶏ひき肉、にんじん、じゃがいも、だいこん、さやえんどう / 豆腐、たまねぎ	筑前煮 / みそ汁	鶏ひき肉、ちくわ、にんじん、ごぼう、れんこん、じゃがいも、だいこん、さやえんどう / 豆腐、たまねぎ、えのきだけ
	豆腐の磯煮 / たまねぎのうま煮 / フルーツヨーグルト	豆腐、にんじん、青のり、麴 / たまねぎ、さやえんどう / ヨーグルト、バナナ、みかん缶、もも缶	豆腐の磯煮 / たまねぎのそぼろ煮 / フルーツヨーグルト	豆腐、にんじん、青のり / 鶏ひき肉、たまねぎ、さやえんどう / ヨーグルト、バナナ、みかん缶、もも缶	牛乳 / フルーツヨーグルト	牛乳 / ヨーグルト、バナナ、みかん缶、もも缶、キウイフルーツ
7 (火)	かれのい野菜あんかけ / もやしとわかめのスープ	かれのい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ	かれのい野菜あんかけ / もやしとわかめのスープ	かれのい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ	かれのいオリエンタルソースがけ / もやしとわかめのスープ	かれのい、たまねぎ、りんご、バター、カレー粉、ケチャップ、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ
	おじや / ゆばと野菜のスープ / にんじんとりんごのグラッセ	米、キャベツ、葉ねぎ、にんじん / にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ゆば / にんじん、りんご	お好み焼き / ゆばと野菜のスープ / にんじんとりんごのグラッセ	豚ひき肉、キャベツ、ながいも、葉ねぎ、小麦粉、卵、ソース、青のり、花かつお / にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、ゆば / にんじん、りんご	牛乳 / お好み焼き	牛乳 / 豚ひき肉、キャベツ、ながいも、葉ねぎ、小麦粉、卵、天かす、ソース、青のり、花かつお
8 (水)	野菜のうま煮 / レバー甘辛煮 / すまし汁	じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう / 鶏レバー / にんじん、麴	親子煮 / レバー甘辛煮 / すまし汁	鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵 / 鶏レバー / にんじん、麴	親子煮 / レバー甘辛煮 / すまし汁	鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、卵 / 鶏レバー / にんじん、えのきだけ、麴
	じゃがいものきな粉和え / 麴と野菜のうま煮 / みそ汁	じゃがいも、きな粉 / 麴、にんじん、たまねぎ / にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	じゃがいものきな粉和え / 麴と野菜のうま煮 / みそ汁	じゃがいも、きな粉 / 麴、にんじん、たまねぎ / にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	牛乳 / じゃがいものきな粉和え	牛乳 / じゃがいも、きな粉
9 (木)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁 / りんご煮	じゃがいも、にんじん、いんげんまめ、たまねぎ / じゃがいも、麴、わかめ / りんご	牛ひき肉と野菜のうま煮 / みそ汁 / りんご煮	牛ひき肉、にんじん、いんげんまめ、たまねぎ / じゃがいも、麴、わかめ / りんご	きんぴらごぼう / みそ汁 / りんご煮	牛ひき肉、さつま揚げ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、いんげんまめ、ごま / じゃがいも、しめじ、わかめ / りんご
	うどん煮 / にんじんのうま煮 / ポテトチーズボール	うどん、たまねぎ、ゆば、葉ねぎ / にんじん、いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	きつねうどん / にんじんのそぼろ煮 / ポテトチーズボール	うどん、たまねぎ、油揚げ、葉ねぎ / 牛ひき肉、にんじん、いんげんまめ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / きつねうどん	牛乳 / うどん、かまぼこ、油揚げ、葉ねぎ
10 (金)	かれのいあんかけ / すまし汁 / オレンジ	かれのい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 麴、にんじん、チンゲンサイ / オレンジ	あじのあんかけ / すまし汁 / オレンジ	あじ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 麴、にんじん、チンゲンサイ / オレンジ	あじの南蛮漬け / すまし汁 / オレンジ	あじ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 麴、にんじん、チンゲンサイ / オレンジ
	高野含め煮 / 野菜のうま煮 / オニオンスープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、チンゲンサイ / たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	高野含め煮 / 野菜のうま煮 / オニオンスープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、チンゲンサイ / たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / フレンチトースト	牛乳 / 食パン、牛乳、卵、バター、砂糖、バニラエッセンス
11 (土)	じゃがいものうま煮 / みそ汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ / 豆腐、葉ねぎ、わかめ / オレンジ、砂糖	じゃがいものそぼろ煮 / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ / 豆腐、葉ねぎ、わかめ / オレンジ、砂糖	じゃがいものそぼろ煮 / みそ汁 / キウイフルーツ	鶏ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ / 豆腐、しめじ、葉ねぎ、わかめ / キウイフルーツ
	豆腐のうま煮 / じゃがいもの磯風味 / にんじんオレンジ煮	豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / じゃがいも、たまねぎ、青のり / にんじん、オレンジ	豆腐のそぼろ煮 / じゃがいものおやき / にんじんオレンジ煮	鶏ひき肉、豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / じゃがいも、ツナ缶、たまねぎ、青のり / にんじん、オレンジ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ツナ缶
13 (月)	 スポーツの日 					
14 (火)	かれのい煮付け / にんじんのうま煮 / さつま汁	かれのい / にんじん / さつまいも、にんじん、だいこん、葉ねぎ	かれのい煮付け / にんじんスティック / さつま汁	かれのい / にんじん / さつまいも、豚ひき肉、にんじん、だいこん、油揚げ、葉ねぎ	さばの煮付け / にんじんスティック / さつま汁	さば / にんじん / さつまいも、豚ひき肉、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、油揚げ、葉ねぎ
	おじや / 野菜のうま煮 / ゆばスープ	米、にんじん、たまねぎ / にんじん、だいこん / たまねぎ、にんじん、ゆば	ホットケーキ / 野菜のそぼろ煮 / ゆばスープ	小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、卵、砂糖、バター / 豚ひき肉、にんじん、だいこん / たまねぎ、にんじん、ゆば	牛乳 / クレープ	牛乳 / 小麦粉、砂糖、卵、牛乳、バター、イチゴジャム
15 (水)	豆腐と野菜のみそ煮 / 野菜スープ	にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / にんじん、キャベツ、わかめ、麴	マーボー豆腐 / 中華スープ	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / はるさめ、にんじん、キャベツ、わかめ	マーボー豆腐 / 中華スープ	豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、葉ねぎ / はるさめ、にんじん、キャベツ、わかめ、ハム
	さつまいもと野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / みそ汁	さつまいも、にんじん、たまねぎ / 豆腐、青のり / キャベツ、にんじん、葉ねぎ	さつまいもと野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / みそ汁	さつまいも、にんじん、たまねぎ / 豆腐、青のり / キャベツ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / ふかしいも	牛乳 / さつまいも

●16日（木）以降は裏面をご覧ください。



☆上段は1回目の食事、下段は2回目の食事になります。給食には主食（米）がつかます。離乳の進行の状況や一人ひとりの子どもの様子に合わせてミルクの量や、おかゆなどを調整していきます。

☆献立カレンダーに記載している材料は主な食材です。調味料は別途使用しています。

☆天候等による食材の入荷事情や、保育所・認定こども園行事の都合により、急遽献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

	離乳中期(生後7～8か月頃)		離乳後期(生後9～11か月頃)		離乳完了期[A](生後12～18か月頃)	
	献立	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材
16 (木)	ミルクシチュー / 野菜のうま煮 / りんご煮	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、脱脂粉乳 / たまねぎ、ピーマン、にんじん / りんご	クリームシチュー / コーンのうま煮 / りんご煮	牛ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、牛乳、脱脂粉乳 / ホールコーン、ピーマン、にんじん / りんご	ビーフシチュー / コーンソテー / りんご煮	牛ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、バター、小麦粉、脱脂粉乳 / ホールコーン、ベーコン、ピーマン、にんじん / りんご
	かれのいの煮付け / 麩と野菜のうま煮 / みそ汁	かれい / 麩、たまねぎ、ピーマン / じゃがいも、にんじん、わかめ	かれのいの煮付け / 麩と野菜のうま煮 / みそ汁	かれい / 麩、たまねぎ、ピーマン / じゃがいも、にんじん、わかめ	牛乳 / 中華ちまき	牛乳 / もち米、米、ハム、たけのこ、干ししいたけ、にんじん、しょうが
17 (金)	じゃがいものうま煮 / ゆばとキャベツの煮浸し / すまし汁	じゃがいも、たまねぎ / ゆば、キャベツ、にんじん / 麩、にんじん、こまつな	野菜のそぼろ煮 / ゆばとキャベツの煮浸し / すまし汁	豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ / ゆば、キャベツ、にんじん / 麩、にんじん、こまつな	野菜のそぼろ煮 / ゆばサラダ / すまし汁	豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ / ゆば、キャベツ、にんじん、ハム / 麩、にんじん、こまつな
	さつまいものおじや / 野菜のチーズ煮 / みそ汁	米、さつまいも、にんじん / にんじん、たまねぎ、こまつな、チーズ / 麩、キャベツ、たまねぎ	鬼まんじゅう / 野菜のチーズ煮 / みそ汁	さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー / にんじん、たまねぎ、こまつな、チーズ / 麩、キャベツ、たまねぎ	牛乳 / 鬼まんじゅう	牛乳 / さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー
18 (土)	ひじきと野菜のうま煮 / もやしとわかめのスープ / オレンジ	ひじき、にんじん、たまねぎ、じゃがいも / もやし、わかめ、麩 / オレンジ	ひじきと野菜のうま煮 / 中華スープ / オレンジ	ひじき、鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、たまねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / オレンジ	ひじきと野菜のうま煮 / 中華スープ / オレンジ	ひじき、鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、たまねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / オレンジ
	高野含め煮 / じゃがいものうま煮 / にんじんのオレンジ煮	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、たまねぎ / にんじん、オレンジ	高野含め煮 / じゃがいものそぼろ煮 / にんじんのオレンジ煮	高野豆腐、にんじん、たまねぎ / 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ / にんじん、オレンジ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、花かつお
20 (月)	麩と野菜のうま煮 / みそ汁 / パナナ	麩、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 豆腐、にんじん、もやし、里いも / パナナ	チャプチェ / 豚汁 / パナナ	はるさめ、牛ひき肉、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 豚ひき肉、豆腐、にんじん、もやし、里いも / パナナ	チャプチェ / 豚汁 / パナナ	はるさめ、牛ひき肉、にんじん、ピーマン、干ししいたけ、ごま / 豚ひき肉、豆腐、にんじん、もやし、糸こんにゃく、里いも / パナナ
	里いものうま煮 / 豆腐スープ / にんじんのグラッセ	里いも、にんじん、ピーマン / 豆腐、たまねぎ、もやし、わかめ / にんじん、砂糖	里いものそぼろ煮 / 豆腐スープ / にんじんのグラッセ	豚ひき肉、里いも、にんじん、ピーマン / 豆腐、たまねぎ、もやし、わかめ / にんじん、砂糖	牛乳 / ホットケーキ	牛乳 / 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳
21 (火)	かれいと野菜のみそ煮 / すまし汁 / りんご煮	かれい、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、だいこん、葉ねぎ / りんご	さけのちゃんちゃん焼き / けんちん汁 / りんご煮	さけ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ / 鶏ひき肉、豆腐、にんじん、だいこん、葉ねぎ / りんご	さけのちゃんちゃん焼き / けんちん汁 / りんご煮	さけ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、葉ねぎ / 鶏ひき肉、豆腐、ちくわ、にんじん、だいこん、糸こんにゃく、葉ねぎ / りんご
	さつまいものチーズ煮 / 豆腐と野菜のうま煮 / 野菜スープ	さつまいも、たまねぎ、チーズ / 豆腐、だいこん、にんじん / キャベツ、もやし、にんじん	さつまいものチーズ煮 / 豆腐と野菜のうま煮 / 野菜スープ	さつまいも、たまねぎ、牛乳、チーズ / 豆腐、だいこん、にんじん / キャベツ、もやし、にんじん	牛乳 / さつまいものチーズ焼き	牛乳 / さつまいも、バター、牛乳、チーズ
22 (水)	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、にんじん、麩、たまねぎ / 切り干しだいこん、にんじん、いんげんまめ / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、わかめ	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、鶏ひき肉、にんじん、油揚げ / 切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、わかめ	きのごごはん / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、鶏ひき肉、しめじ、干ししいたけ、まいだけ、にんじん、油揚げ / 切り干しだいこん、鶏ひき肉、ちくわ、にんじん、いんげんまめ / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、わかめ
	かぼちゃの含め煮 / ゆばと野菜のスープ / にんじんのうま煮	かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ / ゆば、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん	かぼちゃのそぼろ煮 / ゆばと野菜のスープ / にんじんスティック	鶏ひき肉、かぼちゃ、たまねぎ、葉ねぎ / ゆば、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん	牛乳 / かぼちゃプリン	牛乳 / かぼちゃ、砂糖、牛乳、ゼラチン
23 (木)	野菜の中華風煮 / 高野含め煮	にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、はくさい / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ	八宝菜 / 高野含め煮	豚ひき肉、はるさめ、にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、はくさい / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ	八宝菜 / 高野含め煮	豚ひき肉、はるさめ、にんじん、たまねぎ、ちんげんさい、はくさい、干ししいたけ / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ
	中華そば煮 / 野菜の磯煮 / ポテトチーズボール	中華そば、麩、はくさい、葉ねぎ / ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、青のり / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	沖縄そば / 野菜の磯煮 / ポテトチーズボール	中華そば、豚ひき肉、はくさい、葉ねぎ / ちんげんさい、たまねぎ、にんじん、青のり / じゃがいも、たまねぎ、チーズ	牛乳 / 沖縄そば	牛乳 / 中華そば、豚ひき肉、かまぼこ、葉ねぎ
24 (金)	かれいのあんかけ / 白和え / オレンジ	かれい、にんじん、もやし、いんげんまめ / 豆腐、ほうれんそう、にんじん / オレンジ	さわらのあんかけ / 白和え / オレンジ	さわら、にんじん、もやし、いんげんまめ / 豆腐、ほうれんそう、にんじん / オレンジ	さわらのあんかけ / 白和え / オレンジ	さわら、小麦粉、にんじん、もやし、いんげんまめ、生しいたけ / 豆腐、ほうれんそう、にんじん、糸こんにゃく、ごま / オレンジ
	野菜のうま煮 / 豆腐スープ / にんじんオレンジ煮	にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / 豆腐、にんじん、もやし、ほうれんそう / にんじん、オレンジ	野菜とツナの含め煮 / 豆腐スープ / にんじんオレンジ煮	ツナ缶、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / 豆腐、にんじん、もやし、ほうれんそう / にんじん、オレンジ	牛乳 / サンドイッチ	牛乳 / 食パン、バター、ツナ缶、たまねぎ、きゅうり、マヨドレ、イチゴジャム
25 (土)	豆腐と野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	豆腐、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、麩、わかめ / オレンジ	炒り豆腐 / みそ汁 / オレンジ	豚ひき肉、豆腐、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、麩、わかめ / オレンジ	炒り豆腐 / みそ汁 / キウイフルーツ	豚ひき肉、豆腐、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、しめじ、わかめ / キウイフルーツ
	キャベツのチーズ煮 / にんじんのグラッセ / すまし汁	チーズ、キャベツ、にんじん、たまねぎ / にんじん、砂糖 / 豆腐、たまねぎ、ほうれんそう	キャベツのチーズ煮 / にんじんのグラッセ / すまし汁	チーズ、キャベツ、にんじん、たまねぎ / にんじん、砂糖、バター / 豆腐、たまねぎ、ほうれんそう	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ
27 (月)	ビーフン煮 / だいこんとちりめんの煮浸し / パナナ	ビーフン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / だいこん、にんじん、ちりめんじゃこ、わかめ / パナナ	炒めビーフン煮 / だいこんとちりめんの煮浸し / パナナ	ビーフン、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / だいこん、にんじん、ちりめんじゃこ、わかめ / パナナ	炒めビーフン / 和風サラダ / パナナ	ビーフン、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / だいこん、にんじん、ちりめんじゃこ、わかめ、ごま / パナナ
	じゃがいものチーズ煮 / キャベツのうま煮 / みそ汁	じゃがいも、たまねぎ、チーズ / ゆば、キャベツ、にんじん、たまねぎ / だいこん、にんじん、葉ねぎ	じゃがいものチーズ煮 / キャベツのそぼろ煮 / みそ汁	じゃがいも、たまねぎ、チーズ / 豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ / だいこん、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / じゃがいものチーズ煮	牛乳 / じゃがいも、たまねぎ、チーズ
28 (火)	かれいの野菜あんかけ / 切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁	かれい、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、にんじん / 豆腐、にんじん、みつば	オムレツ / 切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁	卵、牛ひき肉、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、にんじん、ツナ缶 / 豆腐、にんじん、みつば	オムレツ / 切り干しだいこんの和え物 / すまし汁	卵、牛ひき肉、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ / 切り干しだいこん、にんじん、ツナ缶 / 豆腐、にんじん、みつば
	豆腐のうま煮 / じゃがいもの粗マッシュ / にんじんのうま煮	豆腐、たまねぎ、葉ねぎ / じゃがいも、たまねぎ、青のり / にんじん、麩	豆腐のうま煮 / じゃがいものおやき / にんじんのおかか煮	豆腐、たまねぎ、葉ねぎ / ツナ缶、じゃがいも、たまねぎ、青のり / にんじん、花かつお、麩	牛乳 / お米のおやき	牛乳 / 米、葉ねぎ、花かつお、ごま、ながいも
29 (水)	ひじきの煮付け / そうめん汁 / りんご煮	ひじき、じゃがいも、にんじん、いんげんまめ / そうめん、麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / りんご	ひじきと大豆の煮付け / そうめん汁 / りんご煮	ひじき、大豆、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / そうめん、油揚げ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / りんご	ひじきと大豆の煮付け / そうめん汁 / りんご煮	ひじき、大豆、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / そうめん、油揚げ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / りんご
	じゃがいものきな粉和え / 麩と野菜のスープ / にんじんとりんごのグラッセ	じゃがいも、きな粉、砂糖 / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / にんじん、りんご、砂糖	じゃがいものきな粉和え / 麩と野菜のスープ / にんじんとりんごのグラッセ	じゃがいも、きな粉、砂糖 / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / にんじん、りんご、砂糖	牛乳 / じゃがいものきな粉和え	牛乳 / じゃがいも、きな粉、砂糖
30 (木)	豆腐と野菜のうま煮 / すまし汁 / りんご煮	豆腐、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ねぎ / にんじん、麩、わかめ / りんご	豆腐ビビンバ / すまし汁 / りんご煮	米、豚ひき肉、豆腐、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ねぎ / にんじん、麩、わかめ / りんご	豆腐ビビンバ / すまし汁 / りんご煮	米、豚ひき肉、豆腐、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ねぎ、ごま / にんじん、えのきたけ、わかめ / りんご
	うどん煮 / 麩と野菜のうま煮 / ほうれんそうのチーズ煮	うどん、にんじん、キャベツ、もやし、青のり / 麩、にんじん、たまねぎ / ほうれんそう、たまねぎ、チーズ	うどん / 麩と野菜のうま煮 / ほうれんそうのチーズ煮	うどん、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、もやし、青のり / 麩、にんじん、たまねぎ / ほうれんそう、たまねぎ、チーズ	牛乳 / 焼きうどん	牛乳 / うどん、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、もやし、青のり
31 (金)	かれいのくす煮 / ひじきのうま煮 / かぼちゃのポタージュ	かれい / ひじき、にんじん、ピーマン / かぼちゃ、たまねぎ、米、牛乳、パセリ	さわらのムニエル / イタリアンひじき / かぼちゃのポタージュ	さわら、バター / ひじき、にんじん、ピーマン、ホールコーン / かぼちゃ、たまねぎ、米、牛乳、パセリ、バター	さわらのムニエル / イタリアンひじき / かぼちゃのポタージュ	さわら、小麦粉、バター / ベーコン、ひじき、にんじん、ピーマン、ホールコーン / かぼちゃ、たまねぎ、米、牛乳、パセリ、バター
	かぼちゃとゆばの含め煮 / じゃがいもの磯煮 / オニオンスープ	かぼちゃ、ゆば、ピーマン / じゃがいも、青のり / たまねぎ、にんじん、わかめ	かぼちゃとゆばの含め煮 / じゃがいもの磯煮 / オニオンスープ	かぼちゃ、ゆば、ピーマン / じゃがいも、青のり / たまねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 / ホットケーキ	牛乳 / 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、バター、砂糖、脱脂粉乳