

離乳食こんだてカレンダー

令和8(2026)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 (木)	おじや / ひじきと野菜のうま煮 / みそ汁	米、さつまいも / ひじき、にんじん、いんげんまめ、麩 / だいこん、にんじん、葉ねぎ	おじや / ひじきと大豆の煮付け / みそ汁	米、さつまいも / ひじき、大豆、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / だいこん、にんじん、葉ねぎ	さつまいもごはん / ひじきと大豆の煮付け / みそ汁	米、さつまいも / ひじき、大豆、鶏ひき肉、にんじん、いんげんまめ / だいこん、にんじん、葉ねぎ
	だいこんと野菜のうま煮 / さつまいものきな粉和え / すまし汁	だいこん、にんじん、いんげんまめ / さつまいも、きな粉 / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	だいこんと野菜のうま煮 / さつまいものきな粉和え / すまし汁	だいこん、にんじん、いんげんまめ / さつまいも、きな粉 / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / さつまいものきな粉和え	牛乳 / さつまいも、きな粉
2 (金)	じゃがいもと野菜のうま煮 / もやしとわかめのスープ / りんご煮	じゃがいも、ピーマン、にんじん、たまねぎ / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ / りんご	チンジャオロース / もやしとわかめのスープ / りんご煮	牛ひき肉、ピーマン、にんじん、たまねぎ / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ / りんご	チンジャオロース / もやしとわかめのスープ / りんご煮	牛ひき肉、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ / りんご
	おじや / 豆腐と野菜のうま煮 / じゃがいもの煮付け	米、にんじん、たまねぎ / 豆腐、にんじん、たまねぎ、ピーマン / じゃがいも	あずきの蒸しパン / 豆腐と野菜のうま煮 / じゃがいもの煮付け	小麦粉、ベーキングパウダー、あずき、砂糖 / 豆腐、にんじん、たまねぎ、ピーマン / じゃがいも	牛乳 / あずきの蒸しパン	牛乳 / 小麦粉、ベーキングパウダー、あずき、砂糖
3 (土)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / 麩、にんじん、葉ねぎ / オレンジ	豚ひき肉とじゃがいものソテー / みそ汁 / オレンジ	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / にんじん、油揚げ、葉ねぎ / オレンジ	豚ひき肉とじゃがいものソテー / みそ汁 / オレンジ	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、たまねぎ / にんじん、えのきだけ、油揚げ、葉ねぎ / オレンジ
	高野含め煮 / にんじんオレンジ煮 / オニオンスープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ、ピーマン / にんじん、オレンジ / たまねぎ、わかめ	高野含め煮 / にんじんオレンジ煮 / オニオンスープ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ、ピーマン / にんじん、オレンジ / たまねぎ、わかめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ
5 (月)	ミルクシチュー / 野菜のうま煮 / にんじんの甘煮	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛乳 / キャベツ、にんじん、ピーマン / にんじん	クリームシチュー / ツナと野菜のうま煮 / にんじんの甘煮	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、牛乳 / キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ缶 / にんじん	カレーシチュー / フレンチサラダ / にんじんの甘煮	豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ / キャベツ、にんじん、ピーマン、ツナ缶 / にんじん
	かれいの煮付け / じゃがいものみたらし / 野菜スープ	かれい / じゃがいも / にんじん、キャベツ、ピーマン	かれいの煮付け / じゃがいものみたらし / 野菜スープ	かれい / じゃがいも / にんじん、キャベツ、ピーマン	牛乳 / じゃがいものみたらし	牛乳 / じゃがいも
6 (火)	かれいと野菜のみそ煮 / すまし汁	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	さけのちゃんちゃん焼き / けんちん汁	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	さけのちゃんちゃん焼き / けんちん汁	さけ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、葉ねぎ、にんにく / 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
	おじや / 豆腐と野菜のうま煮 / すまし汁	米、キャベツ、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、たまねぎ / だいこん、にんじん、葉ねぎ	お好み焼き / 豆腐と野菜のうま煮 / すまし汁	豚ひき肉、キャベツ、長いも、葉ねぎ、小麦粉、卵、天かす、青のり、花かつお / 豆腐、にんじん、たまねぎ / だいこん、にんじん、葉ねぎ	牛乳 / お好み焼き	牛乳 / 豚ひき肉、キャベツ、長いも、葉ねぎ、小麦粉、卵、天かす、青のり、花かつお
7 (水)	じゃがいもと野菜のうま煮 / 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 / 麩、にんじん、わかめ	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 / 麩、にんじん、わかめ	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、しょうが / 麩、にんじん、しめじ、わかめ
	切り干しだいこんのうま煮 / じゃがいものきな粉和え / みそ汁	切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉 / にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	切り干しだいこんのうま煮 / じゃがいものきな粉和え / みそ汁	切り干しだいこん、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ / じゃがいも、きな粉 / 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
8 (木)	野菜の中華風煮 / 高野含め煮	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、もやし / 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、チンゲンサイ、はくさい、もやし / 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、チンゲンサイ、はくさい、もやし、干しいたけ / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ
	野菜うどん / ポテトチースボール / にんじんのうま煮	うどん、にんじん、はくさい、葉ねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ / にんじん	きつねうどん / ポテトチースボール / にんじんスティック	うどん、油揚げ、にんじん、葉ねぎ / じゃがいも、たまねぎ、チーズ / にんじん	牛乳 / きつねうどん	牛乳 / うどん、かまぼこ、油揚げ、葉ねぎ
9 (金)	かれいのあんかけ / すまし汁 / パナナ	かれい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、こまつな / パナナ	さわらのあんかけ / すまし汁 / パナナ	さわら、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、こまつな / パナナ	さわらの南蛮漬け / すまし汁 / パナナ	さわら、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ / 豆腐、にんじん、こまつな / パナナ
	豆腐と野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / ミルクスープ	豆腐、にんじん、たまねぎ、こまつな / にんじん / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、牛乳	豆腐と野菜のうま煮 / にんじんのグラッセ / ミルクスープ	豆腐、にんじん、たまねぎ、こまつな / にんじん / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、牛乳	牛乳 / フレンチトースト	牛乳 / 食パン、牛乳、卵、バター、バニラエッセンス
10 (土)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	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、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	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、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、わかめ / キウイフルーツ(黄)
	麩と野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / 野菜スープ	麩、にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、青のり / にんじん、キャベツ、いんげんまめ	ツナと野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮 / 野菜スープ	ツナ缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、青のり / にんじん、キャベツ、いんげんまめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ツナ缶
12 (月)	スポーツの日 					
13 (火)	かれいの煮付け / にんじんのうま煮 / さつまい	かれい / にんじん / さつまいも、にんじん、だいこん、葉ねぎ	かれいの煮付け / にんじんスティック / さつまい	かれい / 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 / さつまい	さば、しょうが / 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 / だいこんのうま煮 / さつまいもの甘煮	米、にんじん、たまねぎ / だいこん、にんじん、葉ねぎ / さつまいも	おじや / だいこんのそぼろ煮 / さつまいもの甘煮	米、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ / だいこん、豚ひき肉、にんじん、葉ねぎ / さつまいも	牛乳 / 中華ちまき	牛乳 / もち米、米、ハム、たけのこ(水煮)、干しいたけ、にんじん、しょうが
14 (水)	豆腐と野菜のみそ煮 / 野菜スープ	豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / 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	マーボー豆腐 / 中華スープ	豚ひき肉、しょうが、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
	かれいのくす煮 / 豆腐の磯煮 / すまし汁	かれい / 豆腐、青のり / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	かれいのムニエル / 豆腐の磯煮 / すまし汁	かれい / 豆腐、青のり / にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / フルーツ寒天	牛乳 / 寒天、みかん缶、キウイフルーツ、砂糖
15 (木)	じゃがいもと野菜のうま煮 / にゅうめん / りんご煮	じゃがいも、にんじん、だいこん、さやえんどう / そうめん、にんじん、葉ねぎ / りんご	鶏ひき肉と野菜のうま煮 / にゅうめん / りんご煮	鶏ひき肉、にんじん、じゃがいも、だいこん、さやえんどう / そうめん、油揚げ、にんじん、葉ねぎ / りんご	筑前煮 / にゅうめん / りんご煮	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 / そうめん、油揚げ、にんじん、葉ねぎ / りんご
	おじや / 麩と野菜のうま煮 / にんじんのコンポート	米、にんじん、ゆば / 麩、にんじん、だいこん、さやえんどう / にんじん、りんご	ホットケーキ / 麩と野菜のうま煮 / にんじんのコンポート	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / 麩、にんじん、だいこん、さやえんどう / にんじん、りんご	牛乳 / クレープ	牛乳 / 小麦粉、砂糖、卵、牛乳、バター、コーンスターチ、バター、ワイン

●16日(金)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、急きょ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 (金)	じゃがいもと野菜のうま煮 / ゆばとキャベツの煮浸し / パナナ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん / ゆば、キャベツ、にんじん / パナナ	じゃがいものそぼろ煮 / ゆばとキャベツの煮浸し / パナナ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも / ゆば、キャベツ、にんじん / パナナ	じゃがいものそぼろ煮 / ゆばサラダ / パナナ	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも / ゆば、キャベツ、にんじん、ハム / パナナ
	かれいの煮付け / 野菜のうま煮 / みそ汁	かれい / にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、たまねぎ、わかめ	かれいの煮付け / 野菜のうま煮 / みそ汁	かれい / にんじん、たまねぎ、キャベツ / じゃがいも、たまねぎ、わかめ	牛乳 / 麩のラスク	牛乳 / 麩、バター、砂糖
17 (土)	麩と野菜のみそ煮 / 中華スープ / オレンジ	麩、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ / もやし、わかめ / オレンジ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め / 中華スープ / オレンジ	豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / オレンジ	豚ひき肉と野菜のみそ炒め / 中華スープ / オレンジ	豚ひき肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、葉ねぎ / 鶏ひき肉、もやし、わかめ / オレンジ
	ひじきと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / みそ汁	ひじき、にんじん、たまねぎ、ピーマン / にんじん / 麩、にんじん、キャベツ	ひじきと野菜のうま煮 / にんじんスティック / みそ汁	ひじき、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン / にんじん / 麩、にんじん、キャベツ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、ホールコーン
19 (月)	かぼちゃと野菜のうま煮 / すまし汁 / にんじんの甘煮	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / だいこん、にんじん、チンゲンサイ / にんじん	かぼちゃのそぼろ煮 / すまし汁 / にんじんの甘煮	鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / だいこん、にんじん、チンゲンサイ / にんじん	かぼちゃのそぼろ煮 / すまし汁 / にんじんの甘煮	鶏ひき肉、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、いんげんまめ / だいこん、にんじん、チンゲンサイ / にんじん
	おじや / 麩と野菜のうま煮 / 野菜スープ	米、にんじん、たまねぎ / 麩、だいこん、にんじん / かぼちゃ、たまねぎ、いんげんまめ	にんじんホットケーキ / だいこんのうま煮 / 野菜スープ	にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / だいこん、鶏ひき肉、にんじん / かぼちゃ、たまねぎ、いんげんまめ	牛乳 / にんじんホットケーキ	牛乳 / にんじん、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳
20 (火)	かれいのあんかけ / もやしとわかめのスープ	かれい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ	かれいのあんかけ / もやしとわかめのスープ	かれい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ	かれいのオリエンタルソースかけ / もやしとわかめのスープ	かれい、たまねぎ、りんご、ブロッコリー / 豆腐、もやし、にんじん、わかめ
	おじや / 豆腐と野菜のうま煮 / オニオンスープ	米、さつまいも / 豆腐、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / たまねぎ、にんじん	さつまいものチーズ焼き / 豆腐と野菜のうま煮 / オニオンスープ	さつまいも、牛乳、バター、チーズ / 豆腐、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー / たまねぎ、にんじん	牛乳 / さつまいものチーズ焼き	牛乳 / さつまいも、牛乳、バター、チーズ
21 (水)	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、にんじん、わかめ / 切り干しだいこん、にんじん、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	おじや / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、鶏ひき肉、油揚げ、にんじん / 切り干しだいこん、豚ひき肉、にんじん、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	きのこごはん / 切り干しだいこんのうま煮 / みそ汁	米、鶏ひき肉、しめじ、干しいたけ、まいたけ、油揚げ、にんじん / 切り干しだいこん、豚ひき肉、ちくわ、にんじん、いんげんまめ / 麩、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ
	かれいの煮付け / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	かれい / じゃがいも、きな粉 / にんじん、たまねぎ、いんげんまめ	かれいの煮付け / じゃがいものきな粉和え / すまし汁	かれい / じゃがいも、きな粉 / にんじん、たまねぎ、いんげんまめ	牛乳 / じゃがいものきな粉和え	牛乳 / じゃがいも、きな粉
22 (木)	じゃがいもと野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	変わり信田煮 / みそ汁 / オレンジ	鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、いんげんまめ / はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ / オレンジ	変わり信田煮 / みそ汁 / キウイフルーツ	鶏ひき肉、油揚げ、にんじん、ごぼう、いんげんまめ、糸こんにゃく / はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ / キウイフルーツ (黄)
	中華そば / 高野含め煮 / にんじんオレンジ煮	中華そば、はくさい、葉ねぎ / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、オレンジ	沖縄そば / 高野含め煮 / にんじんオレンジ煮	中華そば、豚ひき肉、はくさい、葉ねぎ / 高野豆腐、にんじん、たまねぎ / にんじん、オレンジ	牛乳 / 沖縄そば	牛乳 / 中華そば、豚ひき肉、かまぼこ、葉ねぎ
23 (金)	かれいのあんかけ / 白和え / りんご煮	かれい、にんじん、もやし、さやえんどう / 豆腐、ほうれんそう、にんじん / りんご	さわらのあんかけ / 白和え / りんご煮	さわら、にんじん、もやし、さやえんどう / 豆腐、ほうれんそう、にんじん / りんご	さわらのあんかけ / 白和え / りんご煮	さわら、にんじん、もやし、さやえんどう、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 / りんご
	麩と野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / すまし汁	麩、にんじん、たまねぎ、きゅうり / 豆腐、青のり / にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ツナと野菜のうま煮 / 豆腐の磯煮 / すまし汁	ツナ缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり / 豆腐、青のり / にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	牛乳 / サンドイッチ	牛乳 / サンドイッチパン、バター、ツナ缶、たまねぎ、きゅうり、マヨドレ、いちごジャム
24 (土)	豆腐と野菜のうま煮 / みそ汁 / オレンジ	豆腐、にんじん、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ / 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、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ / 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、たまねぎ、キャベツ、葉ねぎ / さつまいも、たまねぎ、葉ねぎ / キウイフルーツ (黄)
	さつまいもと野菜のうま煮 / にんじんのうま煮 / すまし汁	さつまいも、にんじん、キャベツ / にんじん / 豆腐、たまねぎ、わかめ	さつまいもと野菜のうま煮 / にんじんスティック / すまし汁	さつまいも、豚ひき肉、にんじん、キャベツ / にんじん / 豆腐、たまねぎ、わかめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、わかめ
26 (月)	ビーフン煮 / 豆乳みそスープ / にんじんの甘煮	ビーフン、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / にんじん、だいこん、はくさい、葉ねぎ、豆乳 / にんじん	炒めビーフン煮 / 豆乳みそスープ / にんじんの甘煮	ビーフン、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / にんじん、だいこん、はくさい、油揚げ、葉ねぎ、豆乳 / にんじん	炒めビーフン / 豆乳みそスープ / にんじんの甘煮	ビーフン、豚ひき肉、ちくわ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ / にんじん、だいこん、はくさい、油揚げ、葉ねぎ、豆乳 / にんじん
	じゃがいものうま煮 / 麩と野菜のうま煮 / 野菜スープ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん / 麩、だいこん、にんじん / にんじん、キャベツ、葉ねぎ	じゃがいものおやき / だいこんのそぼろ煮 / 野菜スープ	じゃがいも、たまねぎ / だいこん、豚ひき肉、にんじん / にんじん、キャベツ、葉ねぎ	牛乳 / じゃがいものおやき	牛乳 / じゃがいも、たまねぎ
27 (火)	かれいのみそ煮 / 切り干しだいこんのうま煮 / すまし汁	かれい / 切り干しだいこん、たまねぎ、にんじん / にんじん、こまつな	オムレツ / 切り干しだいこんのケチャップ煮 / 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、たまねぎ、にんじん / にんじん、こまつな	オムレツ / 切り干しナポリタン / 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、ベーコン、たまねぎ / にんじん、えのきだけ、こまつな
	おじや / 麩と野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮	米、にんじん、葉ねぎ / 麩、にんじん、たまねぎ、こまつな / じゃがいも、青のり	お米のおやき / 麩と野菜のうま煮 / じゃがいもの磯煮	米、葉ねぎ、花かつお、長いも / 麩、にんじん、たまねぎ、こまつな / じゃがいも、青のり	牛乳 / お米のおやき	牛乳 / 米、葉ねぎ、花かつお、ごま、長いも
28 (水)	豆腐と野菜のうま煮 / ほうれんそうのうま煮 / パナナ	豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ / ほうれんそう、にんじん / パナナ	大豆つくね / ほうれんそうのうま煮 / パナナ	鶏ひき肉、大豆、豆腐、葉ねぎ / ほうれんそう、ホールコーン、にんじん / パナナ	れんこん大豆つくね / ほうれんそうサラダ / パナナ	鶏ひき肉、れんこん、大豆、豆腐、葉ねぎ / ほうれんそう、ベーコン、ホールコーン / パナナ
	かれいのみそ煮 / さつまいもの甘煮 / すまし汁	かれい / さつまいも / 豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	かれいのみそ煮 / さつまいもの甘煮 / すまし汁	かれい / さつまいも / 豆腐、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳 / いちようかん	牛乳 / 寒天、さつまいも、砂糖
29 (木)	豆腐と野菜のうま煮 / わかめスープ / りんご煮	豆腐、白ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう / わかめ、にんじん、葉ねぎ / りんご	豆腐ビビンバ / わかめスープ / りんご煮	米、豚ひき肉、豆腐、白ねぎ、もやし、にんじん、ほうれんそう / わかめ、にんじん、葉ねぎ / りんご	豆腐ビビンバ / わかめスープ / りんご煮	米、豚ひき肉、豆腐、白ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、ごま / わかめ、にんじん、しめじ、葉ねぎ / りんご
	うどん煮 / 豆腐と野菜のうま煮 / じゃがいもの煮付け	うどん、にんじん、キャベツ、もやし、青のり / 豆腐、にんじん、ほうれんそう / じゃがいも	うどん / 豆腐と野菜のうま煮 / じゃがいもの煮付け	うどん、豚ひき肉、にんじん、キャベツ、もやし、青のり / 豆腐、にんじん、ほうれんそう / じゃがいも	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
30 (金)	かれいのくす煮 / ひじきと野菜のうま煮 / 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、パセリ、牛乳	あじのムニエル / ひじきと野菜のうま煮 / かぼちゃのポタージュ	あじ / 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、パセリ、牛乳	あじのムニエル / イタリアンひじき / かぼちゃのポタージュ	あじ / ベーコン、ひじき、にんじん、ピーマン、ホールコーン、にんにく / かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、牛乳
	おじや / かぼちゃと野菜のうま煮 / すまし汁	米、にんじん、たまねぎ / かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン / ゆば、にんじん、たまねぎ	ホットケーキ / かぼちゃと野菜のうま煮 / すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、バター、脱脂粉乳 / かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン / ゆば、にんじん、たまねぎ	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
31 (土)	高野含め煮 / 野菜スープ / オレンジ	高野豆腐、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / たまねぎ、にんじん、じゃがいも / オレンジ	ひき肉と野菜のうま煮 / 野菜スープ / オレンジ	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / たまねぎ、にんじん、じゃがいも / オレンジ	ひき肉と野菜のうま煮 / ベーコンと野菜のスープ / オレンジ	鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ、しめじ、えのきだけ / ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも / オレンジ
	じゃがいもと野菜のうま煮 / にんじんオレンジ煮 / みそ汁	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん、オレンジ / 麩、にんじん、わかめ	じゃがいもと野菜のうま煮 / にんじんオレンジ煮 / みそ汁	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、いんげんまめ / にんじん、オレンジ / 麩、にんじん、わかめ	牛乳 / おにぎり	牛乳 / 米、花かつお