

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
1	火	昼食	牛乳 もち麦ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の納豆和え けんちん汁	米・もち麦 鯖・塩 小松菜・人参・納豆・醤油・鰹節 鶏もも・大根・人参・ごぼう・豆腐・里芋・白菜・長ねぎ・椎茸・鰹昆布だし・醤油・酒・みりん
		おやつ	麦茶	バナナ・小魚 バナナ・小魚
2	水	昼食	牛乳 ごはん 豚肉のはんぺん揚げ キャベツサラダ 味噌汁	米 豚バラ・はんぺん・小麦粉・パン粉・油・中濃ソース キャベツ・胡瓜・竹輪・マヨネーズ・ごま 大根・人参・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	フルーツケーキ 柿・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・マーガリン
3	木	文化の日		
4	金	昼食	牛乳 カレーうどん 小松菜サラダ 果物(柿)	うどん・豚肉・小松菜・玉葱・人参・油揚げ・鰹昆布だし・醤油・みりん・酒・塩・カレールウ 小松菜・ハム・チーズ・マヨネーズ 柿
		おやつ	麦茶	おかかおにぎり 米・鰹節・醤油
5	土	昼食	麦茶 五目チャーハン わかめスープ	米・豚バラ・卵・長葱・中華だし・醤油・塩 わかめ・玉葱・ごま・昆布だし・中華だし・塩
		おやつ	麦茶	クッキー 小麦粉・砂糖・マーガリン・牛乳
7	月	昼食	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き 青のりポテト 味噌汁	米 豚肉・玉葱・生姜・醤油・酒・みりん・キャベツ じゃが芋・青のり・塩 人参・玉葱・小松菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	スコーン・ジャム添え 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・マーガリン・いちごジャム
8	火	昼食	麦茶 <b>秋のピクニックランチ</b> わかめおにぎり 鮭おにぎり 鶏肉のBBQ焼き ブロッコリーとかぼちゃの味噌マヨサ 果物(リンゴ)	米・わかめご飯の素 米・鮭 鶏もも・ケチャップ・中濃ソース・醤油・にんにく ブロッコリー・かぼちゃ・マヨネーズ・味噌・ごま りんご
		おやつ	牛乳	スイートポテト さつまいも・砂糖・マーガリン・牛乳
9	水	昼食	牛乳 ブルコギ丼(牛) 韓国風サラダ わかめスープ	米・牛肉・もやし・人参・ニラ・醤油・砂糖・酒・味噌・ごま油・にんにく・生姜・ごま レタス・トマト・胡瓜・玉葱・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま わかめ・玉葱・昆布だし・醤油・中華だし・塩・ごま
		おやつ	麦茶	ココアプリン 牛乳・ココア・砂糖・ゼラチン
10	木	昼食	牛乳 ごはん カレイの照り焼き 五目豆 味噌汁	米 カレイ・片栗粉・醤油・酒・みりん・砂糖 こんにゃく・人参・ごぼう・大豆・しいたけ・醤油・砂糖・みりん・酒・かつおだし・塩 白菜・えのき・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ミニピザ 餃子の皮・玉葱・ウインナー・ピーマン・ケチャップ・チーズ
11	金	昼食	牛乳 ごはん 筑前煮(里芋) 豆苗ベーコン 味噌汁	米 鶏もも・ごま油・人参・たけのこ・こんにゃく・ごぼう・レンコン・里芋・しいたけ・いんげん・ 醤油・砂糖・酒・みりん・鰹昆布だし 豆苗・ベーコン・にんにく・醤油・ごま油 麩・わかめ・長葱・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	じゃこチーズトースト 食パン・しらす・マヨネーズ・青のり・チーズ
12	土	昼食	麦茶 豚丼 味噌汁	米・豚肉・玉葱・生姜・醤油・みりん・酒・鰹昆布だし じゃが芋・わかめ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	バナナ バナナ
14	月	昼食	牛乳 ほうとう風うどん 青菜ともやしのナムル 果物(柿)	うどん・豚肉・白菜・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根・しめじ・長葱・ごま油・酒・ みりん・鰹昆布だし・醤油・味噌 大豆・ほうれん草・ごま油・ごま・塩 柿
		おやつ	麦茶	ふかし芋 さつまいも
15	火	昼食	牛乳 <b>新潟県の郷土料理で祝おう</b> ごはん(菜飯) 鮭の焼き漬け ハリハリ漬け のっぺ汁	米・大根の葉・塩 酒・醤油・みりん・酒・砂糖 切干大根・刻み昆布・人参・胡瓜・醤油・鰹昆布だし・酢・みりん・砂糖 里芋・人参・長葱・しいたけ・いんげん・鶏もも・かまぼこ・こんにゃく・鰹昆布だし・ 醤油・酒・みりん・塩
		おやつ	麦茶	きなこおはぎ 米・もち米・青大豆きな粉・砂糖・塩

日	曜日	飲み物	メニュー名	食品名
16	水	昼食	牛乳 チャーハン 春巻き 中華春雨サラダ 青梗菜の中華スープ	米・豚バラ・長葱・卵・油・中華だし・醤油・塩 ささみ・いんげん・チーズ・春巻きの皮・油 春雨・ハム・胡瓜・キャベツ・砂糖・酢・醤油・ごま油 青梗菜・玉葱・昆布だし・醤油・中華だし・塩・ごま
		おやつ	麦茶	りんごゼリー クラッカー りんごジュース・ゼラチン・クラッカー
17	木	昼食	牛乳 ごはん(ふりかけ付き) レバーナッツ和え 海藻サラダ 味噌汁	米 レバー・かぼちゃ・じゃが芋・さつま芋・醤油・砂糖・油・片栗粉・生姜・アーモンド ひじき・わかめ・キャベツ・胡瓜・人参・醤油・酢・鰹だし・塩・みりん 豆腐・油揚げ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	ジャムサンド 食パン・いちごジャム
18	金	昼食	牛乳 ごはん 赤魚の煮付け 切り昆布と薩摩揚げの煮物 味噌汁	米 赤魚・醤油・みりん・酒・砂糖 切干大根・人参・さつま揚げ・切り昆布・酒・みりん・砂糖・醤油 なめこ・白菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	栗のケーキ 栗・小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・マーガリン・卵
19	土	昼食	麦茶 焼きうどん きのこの生姜スープ	うどん・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・竹輪・ごま油・醤油・酒・鰹節 えのき・しめじ・生姜・ごま油・中華だし・オイスターソース・塩
		おやつ	麦茶	ビスケット 小麦粉・砂糖・マーガリン
21	月	昼食	牛乳 チキンカレー 切り干し大根のサラダ 果物(リンゴ)	米・鶏もも・にんにく・生姜・トマト缶・じゃが芋・玉葱・人参・ケチャップ・カレールウ 切干大根・人参・胡瓜・カニカマ・マヨネーズ りんご
		おやつ	麦茶	クッキー 小麦粉・砂糖・マーガリン・牛乳
22	火	昼食	牛乳 ごはん 豆腐の肉巻き 磯和え 味噌汁	米 豆腐・豚バラ・片栗粉・醤油・みりん・酒・砂糖 キャベツ・小松菜・のり・醤油・ごま じゃが芋・玉葱・油揚げ・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	焼きそば 中華麺・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・塩・中濃ソース
23	水	<b>勤労感謝の日</b>		
24	木	昼食	牛乳 わかめごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ 味噌汁	米・わかめご飯の素 鶏もも・酒・醤油・生姜・にんにく・マヨネーズ・片栗粉・油 マカロニ・胡瓜・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 人参・玉葱・小松菜・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	フルーツヨーグルト バナナ・パイナップル・ヨーグルト
25	金	昼食	牛乳 ごはん タラのムニエル(きのこ) 春菊とほうれん草の白和え 豚汁(里芋)	米 タラ・マーガリン・塩・にんにく・えのき・しめじ 春菊・豆腐・柿・人参・しいたけ・こんにゃく・ごま・砂糖・醤油 豚肉・大根・人参・里芋・こんにゃく・ごぼう・豆腐・ごま油・鰹昆布だし・味噌
		おやつ	麦茶	中華風カステラ 小麦粉・牛乳・砂糖・卵・ベーキングパウダー・マーガリン
26	土	昼食	麦茶 ハヤシライス 果物	米・豚肉・玉葱・人参・エリンギ・ケチャップ・ハヤシルウ りんご
		おやつ	麦茶	塩おにぎり 米・塩
28	月	昼食	牛乳 トマトパスタ 温野菜2種 豆コンソメ	スパゲッティ・玉葱・トマト・にんにく・ベーコン・オリーブ油・塩・コンソメ ブロッコリー・大根・マヨネーズ・味噌 大豆・ウインナー・キャベツ・玉葱・赤、黄色ピーマン・コンソメ
		おやつ	麦茶	フライドさつま芋 さつま芋・塩・油
29	火	昼食	牛乳 絵本レシピ～パンどろぼう～ パン クリームシチュー 白菜のフレンチサラダ トマト	パン 鶏もも・かぶ・玉葱・人参・エリンギ・牛乳・シチュールウ 白菜・人参・コーン・オリーブ油・酢・砂糖・塩 トマト
		おやつ	麦茶	焼きおにぎり 米・醤油
30	水	昼食	牛乳 きのこの炊き込みご飯 芋煮汁(味噌) 野菜の浅漬け みかん	米・えのき・しめじ・油揚げ・塩・醤油・みりん・小葱 里芋・豚肉・長葱・こんにゃく・厚揚げ・しいたけ・味噌・醤油・みりん・酒・砂糖・鰹昆布だし 白菜・胡瓜・塩昆布 みかん
		おやつ	麦茶	味噌ラーメン 中華麺・もやし・コーン・長葱・マーガリン・ごま油・中華だし・味噌・鰹昆布だし