

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事			1	2	3	4
お昼			ごはん、シークワサーチキン、いんげんと大根のマヨ和え、かぼちゃの味噌汁、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、さば蒲焼き、いり豆腐、チンゲン菜と卵のスープ、パイン（生）、ミネラルふりかけ	ミートスパゲッティ、スイートポテトサラダ、コンソメスープ、バナナ	もずく丼、ゆかり和え、味噌汁（じゃがいも、玉ねぎ、わかめ）
午後おやつ			ミネラルスープ、大学芋	ミネラルスープ、ツナサンド	ミネラルスープ、しゃけおにぎり	シュガーラスク
行事	6 中秋の名月	7	8	9	10	11
お昼	ごはん、さばのカレー焼き、高野豆腐と野菜煮、けんちん汁	ごはん、鮭のムニエル、ほうれん草のバターソテー、肉団子のトマトスープ、ミネラルふりかけ	ごはん、油淋鶏、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁(大根、麩、ねぎ)、りんご、ミネラルふりかけ	ごはん、たらのタルタル焼き、クーブイリチー、なめこ汁、ミネラルふりかけ	ごはん、豚の生姜焼き、えのきのおひたし、アーサ汁、バナナ、ミネラルふりかけ	焼うどん、いんげんのごま和え、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン
午後おやつ	ミネラルスープ、さつまいも天ぷら	ミネラルスープ、ジャムサンド	ミネラルスープ、蒸しパン	ミネラルスープ、ホットケーキ	ミネラルスープ、焼き芋	コーンおにぎり
行事	13 スポーツの日	14	15 おべんとう会	16	17 沖縄そばの日	18
お昼		わかめごはん、鮭ちゃんちゃん焼き、トマトときゅうりのゴマ和え、中華スープ、バナナ		ごはん、豚肉ケチャップ煮、ブロッコリーのおかか和え、ソーメン汁、ミネラルふりかけ	沖縄そば、もやし和え、オレンジ	中華丼、春雨サラダ、清汁、もも缶
午後おやつ		ミネラルスープ、紅いもちんすこう	ミネラルスープ、アメリカンドック	ミネラルスープ、バナナケーキ	ミネラルスープ、いなり寿司	青菜おにぎり
行事	20	21	22 誕生日会	23	24	25
お昼	ごはん、回鍋肉、ポテトチーズ焼き、オニオンスープ、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、白身フライ、ごぼうサラダ、イナムドゥチ、バナナ、ミネラルふりかけ	カレーライス、ハムカツ、ブロッコリーとミニトマトのサラダ、柿	ごはん、たちのチーヌ焼き、切り干し大根の煮物、かき玉汁、りんご、ミネラルふりかけ	ごはん、麻婆豆腐、キャベツサラダ、中華スープ、ミネラルふりかけ	ガパオ丼、ポテトサラダ、みそ汁(わかめ・麩)、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、しらすトースト	ミネラルスープ、アガラサー	リンゴジュース、ブラウニー	ミネラルスープ、ヒラヤーチー	ミネラルスープ、チーズスコーン	おかかおにぎり
行事	27	28	29	30	31 ハロウィーン	
お昼	ごはん、チキンのみそマヨ焼き、ブロッコリーごま和え、キャベツとハムのスープ、りんご、ミネラルふりかけ	ごはん、鮭のオーロラソースがけ、厚揚げの煮浸し、豚汁、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、照り焼きチキン、豆腐チャンプルー、あおさのみそ汁、パイン（生）、ミネラルふりかけ	納豆ごはん、さばのみそ焼き、カムカムサラダ、すまし汁、ミネラルふりかけ	ごはん、サーモン豆乳シチュー、カボチャコロッケ、キャロットラペ、柿	
午後おやつ	ミネラルスープ、かりんとう	ミネラルスープ、シリアルバー	ミネラルスープ、ちんびん	ミネラルスープ、ココア揚げパン	オレンジジュース、アイスクリーム	

未満児

平均エネルギー：425 kcal

たんぱく質：17.7 g

脂質：11.6 g

塩分：1.6 g