

よつひ	月	火	水	木	金
ひにち		1	2	3	4 
こんだて		みそラーメン あおのりポテト かき	ごはん みそしる(とうふ・なめこ) ソイのたつたあげおろしソース ほうれんそうのサラダ	シーフードピラフ はるさめスープ ぎょうぎロール ミニトマト	せわりコッペパン チキンクリームシチュー ポイルウインナー やさいソテー
はたらき		ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ラーメン じゃがいも あぶら もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく かき	ぎゅうにゅう とうふ ソイ こめ かたくりこ あぶら さとう ゴマあぶら ゴマ なめこ ねぎ だいこん もやし ほうれんそう コーン にんじん	ぎゅうにゅう イカ アサリ ぎょうぎロール こめ おぎ あぶら バター はるさめ ゴマあぶら たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ えのきだけ ねぎ ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ウインナー せわりコッペパン じゃがいも あぶら こおぎこ バター さつぼろき(たまねぎ) にんじん ブロッコリー キャベツ ピーマン
つくる					
ひにち	7	8 	9	10 	11
こんだて	ごはん みそしる(だいこん・あぶらあげ) あげだしとうふやさいあんかけ ナムル	エビのトマトソーススパゲッティ やさいスティック ブルーベリーゼリー	ごはん すましじる ぶたにくとやさいのみそいため きりぼしだいこんゴマずあえ	ごはん みそしる(はくさい・エリンギ) ブリのてりやき 「おおほまみやこかぼちゃ」とりにくのにも	バターパン ハヤシシチュー チキンサラダ フルーツミルクあえ
はたらき	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ こめ かたくりこ こおぎこ あぶら さとう ゴマあぶら ゴマ だいこん たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ もやし こまつな	ぎゅうにゅう えび こなチーズ スパゲッティ オリブオイル さとう ブルーベリーゼリー さつぼろき(たまねぎ) しめじ にんにく トマト にんじん きゅうり	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく こめ さとう あぶら かたくりこ ゴマ にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり	ぎゅうにゅう ブリ とりにく こめ あぶら さとう はくさい エリンギ おおほまみやこかぼちゃ いんげん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ささみ スキムミルク バターパン じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン あかピーマン もも バイン みかん
ひにち	14 スポーツのひ	15	16	17 	18
こんだて		ごはん にらたまスープ とりにくのみそづけやき ごもくまめ	ごはん ふりかけ みそしる(チンゲンサイ・こうやとうふ) あつあげのそぼろに ゴボウサラダ	★シーフードカレーライス はくさいとコーンのサラダ りんご	くろコッペパン やさいスープ ハムチーズフライ ブロッコリーわふうサラダ
はたらき		ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく だいず こめ さとう にんじん にら こんにやく しいたけ いんげん	ぎゅうにゅう こうやとうふ あつあげ とりにくに こめ あぶら さとう ゴマ チンゲンサイ にんじん しめじ グリンピース ごぼう きゅうり	ぎゅうにゅう アサリ イカ こなチーズ スキムミルク こめ おぎ じゃがいも バター さつぼろき(たまねぎ) にんじん しょうが にんにく トマト はくさい きゅうり コーン りんご	ぎゅうにゅう とりにく ハムチーズフライ かつおぶし くろコッペパン じゃがいも あぶら ゴマあぶら さとう キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー
ひにち	21	22	23 	24	25
こんだて	しんまいごはん(ふっくりんこ) みそしる(キャベツ・しめじ) サケのバターしょうゆやき にくじゃが	けんちんうどん さつまいものてんぷら ソファールげんきヨーグルト	しんまいごはん(ゆめぴりか) ★「さつぼろき」のオニオンスープ とりのしおからあげ だいこんとわかめのサラダ	しんまいごはん(ななつぼし) みそしる(じゃがいも・わかめ) すきやきふうにも きゅうりづけ あじつけのり	しょくパン チョコクリーム だいずのトマトスープ かぼちゃのグラタン あんにんフルーツ
はたらき	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく こめ こおぎこ バター さとう じゃがいも あぶら キャベツ しめじ たまねぎ にんじん しらたき グリンピース	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ヨーグルト うどん ゴマあぶら さとう さつまいも こおぎこ かたくりこ あぶら だいこん ごぼう にんじん ごぼう ねぎ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ こめ バター こおぎこ かたくりこ あぶら ゴマあぶら さとう ゴマ さつぼろき(たまねぎ) にんじん にんにく だいこん コーン	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく やきとうふ のり こめ じゃがいも あぶら さとう ゴマ はくさい たまねぎ しらたき にんじん しいたけ グリンピース きゅうり	ぎゅうにゅう だいず ウインナー とりにく チーズ スキムミルク しょくパン チョコクリーム オリブオイル あぶら バター こおぎこ たまねぎ にんじん セロリ トマト かぼちゃ コーン みかん バイン なし
ひにち	28 	29	30	31 ハロウィンメニュー	
こんだて	★やきにくどんぶり みそしる(さつまいも・エリンギ) のりあえ	マーボーやきそば ちゃんこじる なし	ごはん みそしる(こまつな・あつあげ) かにたまふうたまごやき ふきとちくわのもの	ごはん チンゲンサイのスープ しろみざかなのフライ キャベツ・ミニトマト ★パンプキンパピロア	
はたらき	ぎゅうにゅう ぶたにく のり こめ おぎ さつまいも さとう もやし さつぼろき(たまねぎ) ピーマン にんじん にんにく エリンギ ねぎ ほうれんそう はくさい	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ぶたレバー とりにく やきそば あぶら さとう かたくりこ ねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ にんじん しらたき にら なし	ぎゅうにゅう あつあげ たまご かにかまぼこ ちくわ こめ さとう あぶら かたくりこ こまつな にんじん グリンピース しいたけ ふき	ぎゅうにゅう とうふ しろみざかなのフライ こめ あぶら パンプキンパピロア チンゲンサイ しめじ にんじん ねぎ キャベツ ミニトマト	

- ☆ 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ☆ 牛乳は、毎日つきます。
- ☆ はたらきには、主に使用している食材を記載しています。

松森農園の「大浜みやこかぼちゃ」を使った日は  のマーク、「札幌黄」を使った日には  のマークがついています。