

10月2日	月	ご飯 納豆 親子煮 青菜のしらすあえ	納豆、ねぎ、花かつお、刻みのり 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、たまご、グリーンピース 青菜、もやし、しらす	牛乳 焼きそば
10月3日	火	トンカツ キャベツのサラダ みそ汁	豚ひれ肉、たまご、パン粉、お好みソース キャベツ、にんじん、もやし、にんじンドレッシング 油あげ、たまねぎ、本しめじ、青菜、中みそ	牛乳 菓子
10月4日	水	八宝菜 もやしとニラのごまあえ 粉ふきいも	豚肉、えび、いか、たまねぎ、にんじん、白菜、きくらげ、水煮たけのこ、チンゲン菜 もやし、にら、ごま じゃがいも	牛乳 人参ゼリー
10月5日	木	魚の西京焼き 干草あえ みそ汁	さわら、中みそ 油あげ、キャベツ、青菜、もやし、にんじん、とうもろこし わかめ、玉ねぎ、にんじん	牛乳 ヨーグルトケーキ
10月6日	金	さつまいもご飯 チキンソテー きのこと青菜のおかかあえ かきたま汁	さつまいも、黒ごま 鶏肉 本しめじ、エリンギ、えのき、青菜、にんじん、花かつお たまご、たまねぎ、にんじん、豆苗	牛乳 菓子
10月7日	土	カレーうどん 果物	うどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、油あげ、カレールー りんご	牛乳 菓子
10月9日	月	体育の日		
10月10日	火	煮魚 ほうれん草の白あえ みそ汁	赤魚、生姜 豆腐、ほうれん草、油あげ、ちくわ、にんじん、こんにゃく、白みそ おつゆ麩、たまねぎ、にんじん、ねぎ、中みそ	牛乳 小倉カステラ
10月11日	水	豚肉と春雨の野菜炒め さつまいもの甘辛煮 小魚ごまあえ	豚肉、春雨、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ、チンゲン菜 さつまいも ちりめん、白ごま	牛乳 菓子
10月12日	木	鶏肉のごまみそ焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	鶏肉、白ごま、黒ごま、中みそ ごぼう、にんじん、きゅうり、れんこん、マヨネーズ、ヨーグルト たまねぎ、しめじ、エリンギ、チンゲン菜	牛乳 ケチャップおにぎり
10月13日	金	雑穀ご飯 高野豆腐の五目煮 キャベツの磯あえ	精白米、赤米、黒米 鶏肉、高野豆腐、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、グリーンピース キャベツ、塩昆布	牛乳 クラッカーサンド
10月14日	土	運動会		
10月16日	月	ご飯 味付けのり 魚のカレー風味天ぷら 切干大根の酢の物 みそ汁	ホキ、カレー粉 切り干し大根、ハム、にんじん、きゅうり、白ごま 豆腐、わかめ、たまねぎ、えのきだけ、中みそ	牛乳 菓子
10月17日	火	鶏肉のケチャップ焼き スパゲティサラダ ブロッコリーの塩ゆで	鶏肉、ケチャップ スパゲティ、ハム、にんじん、キャベツ、とうもろこし、豆苗、マヨネーズ ブロッコリー	牛乳 菓子
10月18日	水	卵焼き 根菜の含め煮 すまし汁	たまご、鶏ひき肉、ほうれん草、にんじん、たまねぎ ごぼう、大根、れんこん、にんじん、青菜 たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 ベーコンとコーンの 蒸しパン
10月19日	木	クリーム煮 グリーンサラダ 手作りふりかけ	鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、本しめじ、グリーンピース キャベツ、きゅうり 小魚、花かつお、ゆかり	牛乳 野菜チップス
10月20日	金	ちゃんぽん麺 焼きポテト 果物	中華麺、豚肉、かまぼこ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、チンゲン菜 じゃがいも、バター 梨	牛乳 チーズパインサンド
10月21日	土	炊き込みご飯 具たくさん汁	豚ひき肉、にんじん、ごぼう、干しいたけ、こんにゃく 豆腐、白菜、たまねぎ、にんじん、しめじ、青菜、中みそ	牛乳 菓子
10月23日	月	ハヤシライス ツナサラダ 果物	豚肉、たまねぎ、にんじん、本しめじ、グリーンピース ツナ、キャベツ、にんじん オレンジ	牛乳 菓子
10月24日	火	魚のちゃんちゃん焼き 大根なます すまし汁	鮭、たまねぎ、にんじん、キャベツ、本しめじ、中みそ 大根、にんじん、きゅうり、白ごま 豆腐、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 きな粉クッキー
10月25日	水	手作りチキンナゲット ポテトサラダ オニオンスープ	鶏むねひき肉、豆腐、玉ねぎ、キャベツ、ケチャップ じゃがいも、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ ベーコン、たまねぎ、もやし、ねぎ	牛乳 菓子
10月26日	木	回鍋肉 ナムル 果物	豚肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、赤みそ もやし、にんじん、チンゲン菜、ごま、ごま油 キウイ	牛乳 レモンケーキ
10月27日	金	遠足		
10月28日	土	ビビンバ丼 わかめスープ	豚ひき肉、赤みそ、にんじん、もやし、にら わかめ、たまねぎ、キャベツ	牛乳 菓子
10月30日	月	ご飯 すき焼き煮 花野菜の甘酢あえ 果物	豚肉、焼き豆腐、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ りんご	牛乳 菓子
10月31日	火	鶏肉のマヨパン粉焼き 彩りサラダ きのこスープ	鶏むね肉、マヨネーズ、粉チーズ、パセリ キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、青菜、梨ドレッシング ベーコン、たまねぎ、エリンギ、本しめじ、えのき、豆苗	牛乳 さつまいもスコーン