

月	火	水	木	金
10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
				
ごはん 肉じゃが ほうれん草ゴマ和え みそ汁 果物	ごはん 豆腐チャンプルー 白菜サラダ みそ汁 果物	ごはん 鮭ネギみそ焼き 三色和え 豆乳みそ汁 果物	きのこカレー ブロッコリー中華和え 果物	みそうどん 南瓜煮物 果物
10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
				
スポーツの日	ごはん 豚肉生姜炒め 小松菜ツナマヨコーン みそ汁 果物	北海ラーメン フライドレンコン 果物	ロールパン 北海シチュー さつまいも金平 果物	ふりかけごはん 鶏肉竜田揚げ <small>アンパンマンポテト・ブロッコリー和風サラダ</small> オニオンスープ ゼリー
10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
				
ハヤシライス きなこポテト 果物	ごはん タンドリーチキン ほうれん草ツナ和え みそ汁 果物	ナポリタン ポテトサラダ 果物	炊き込みご飯 ほっけ磯辺焼き ブロッコリー胡麻和え みそ汁 果物	ガバオライス さつまいもサラダ チキンと野菜のスープ 果物
10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
				
ごはん 炒め納豆 白菜ナムル みそ汁 果物	わかめうどん 蒸し野菜 果物	ごはん ほっけみぞれ煮 小松菜シメジ和え みそ汁 果物	鮭の三色丼 ポテトフライ 中華風スープ 果物	ジャムサンド チキングラタン 無限人参 スープ 果物
10月30日	10月31日			
				
チャーハン 大根サラダ 中華風スープ 果物	野菜ちゃんぽん 南瓜サラダ 果物			