

# 10月の献立

※納品状況、食材価格により変更をすることがございますが、アレルギー食材の変更は致しません。

月	火	水	木	金
2日 発芽玄米ごはん(茶葉ふりかけ) お茶めチキン(唐揚げ) ジャージャー春雨 チーズポテト キャベツとわかめのサラダ くだもの	3日 黒米ごはん(ごま塩) ポークストロガノフ 揚げ高野豆腐の中華ソース 南瓜のスコップコロッケ 海藻じゃこサラダ くだもの	4日 きびごはん(わかめ) いわしのさんが揚げ ドライカレー 白滝のガーリック風味 さっぱり漬け くだもの	5日 麦ごはん(のりちりめん) 豚肉の焼き肉風炒め ちくわの磯辺揚げ ツナ入り卵の花 塩ゆでブロッコリー くだもの	6日 黒米ごはん(ゆかり) パワーとん天 鶏肉と卵の中華あんかけ いためナムル 元気サラダ プチトマト
9日 お休み	10日 きびごはん(やみつぎごま) アルボンディガス 鶏肉と大根のスープ煮 いろいろきのこの唐揚げ 甘酢サラダ くだもの	11日 麦ごはん(鶏そぼろ) 秋味キッシュ 豚の角煮 きんぴらごぼう 白菜のおひたし 味噌ポテト	12日 発芽玄米ごはん(金木犀ふりかけ) タンドリー唐揚げ 芋煮 人参のたらこ炒め おひたし くだもの	13日 雑穀ごはん(カレーおかか) いかの甘辛レモンだれ 麻婆豆腐 青菜のごま和え 切干大根煮 焼き芋のソルト風味
16日 きびごはん(ひじき) ほっけの磯辺揚げ 炒り鶏 彩り野菜のサブジ はりはり漬け 金木犀ケーキ	17日 麦ごはん(梅ひじき) うま味噌ポーク 厚焼き玉子 かぼちゃの米粉天ぷら 野菜のおかか浸し くだもの	18日 雑穀ごはん(おかか) やきとり風照り焼き 浦上そぼろ ちりめん和え のり塩れんこん くだもの	19日 黒米ごはん(ごま塩) 海鮮入り棒餃子 鶏の塩麴煮 秋なすの揚げ浸し やみつぎキャベツ プチトマト	20日 発芽玄米ごはん(たらこ昆布) コーンフレーク唐揚げ 豚肉と白菜のうま煮 きこりトマトソース 三色和え くだもの
23日 麦ごはん(海苔の佃煮) チキンカツ 厚焼き玉子 さつま芋と白菜煮 秋野菜の和風グリルマリネ くだもの	24日 発芽玄米ごはん(おかか) 秋鮭の紅葉焼き 豚肉ときのこのしぐれ煮 切干大根のカレー風味 野菜の薬味和え さつまいものあめがらめ	25日 きびごはん(手作りふりかけ) 手羽元の唐揚げ 家常豆腐 マカロニポパイソテー 野菜の磯和え りんごのハニーレモン煮	26日 雑穀ごはん(しそおかか) 中華肉団子 豆腐の卵とじ 白菜のクリーム煮 ごまドレッシングサラダ 柿	27日 発芽玄米ごはん(わかめ) 鶏肉の和風ホワイトソースかけ 豚肉塩レモン炒め 小松菜の生姜和え 秋野菜のかき揚げ お月見団子
30日 きびごはん(わかめ) カツオのトマトソース(揚) 豆腐の五目あんかけ 刻み昆布と油揚げの煮物 マセドアンサラダ くだもの	31日 黒米ごはん(ツナそぼろ) 鶏肉のごまヨーグルト焼き こくうまガーリックポーク ピリ辛こんにゃく フレンチドレッシングサラダ ハロウィンフライ			

※くだものは、梨・りんご・ぶどう・みかん・柿を予定しています。※未就学児用のお弁当につきましては、辛味等配慮をして調理作成いたします。

# 10月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めてありますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・フロッコリー・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・白滝・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することができます。

※魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

\* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

\* 卵Aは20g以上使用(例:卵とし、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切り干し大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供します。

\* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。ちくわ、さつま揚げの原材料には卵を含みます。

\* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグを使用いたします。

\* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

2日		3日		4日		5日		6日	
主食	米,発芽玄米,お茶の葉,ごま	主食	米,黒米,ごま	主食	米,きび,わかめ,ごま	主食	米,麦,海苔,じゃこ	主食	米,黒米,ゆかり,ごま
主菜	鶏肉,塩麴,お茶の葉,片栗粉,米粉	主菜	豚肉,玉ねぎ,人参,マッシュルーム, トマト(缶),牛乳,バター,小麦粉,ケチャップ, ソース	主菜	いわし,すり身,はんぺん(卵C),ねぎ,生姜,ニラ, 卵B,味噌,醤油,片栗粉,ごま油	主菜	豚肉,玉ねぎ,にんにく,醤油,ごま, はちみつ,ごま油	主菜	豚肉,にんにく,生姜,小麦粉,米粉
準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,春雨,チンゲン菜,(なす),味噌,甜 麴,醤油,ごま油	準主菜	高野豆腐,片栗粉,米粉,ねぎ,しめじ,醤油,ごま油,オイスターソース	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,人参,マッシュルーム (缶),トマト(缶),ケチャップ,ソース,カレー 粉,(粉チーズ(卵C))	準主菜	ちくわ,青のり,小麦粉,米粉	準主菜	鶏肉,卵A,万能ねぎ,キクラゲ,薄口醤油,オイス ターソース,片栗粉,ごま油
副菜①	じゃが芋,人参,チーズ(卵C),パセリ	副菜①	鶏挽肉,南瓜,玉ねぎ,醤油,パン粉,小麦粉,(さつ ま芋,味噌,すりごま,大豆,ごま油)	副菜①	白滝,小松菜,にんにく,薄口醤油,オリーブ油	副菜①	おからパウダー,ツナ,干し椎茸,人参,突きこんにゃく,醤油	副菜①	人参,もやし,にんにく,醤油,ごま油,ごま
副菜②	キャベツ,わかめ,薄口醤油,ごま	副菜②	もやし,きゅうり,じゃこ,海藻ミックス,薄口 しょうゆ,酢,ごま油	副菜②	かぶ,人参,きゅうり	副菜②	フロッコリー,キャベツ,塩	副菜②	青大豆,(枝豆,とうもろこし),きゅうり,人参, キャベツ,ツナ,玉ねぎ,酢,はちみつ,辛子,(醤油, オリーブ油)
デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	プチトマト
9日		10日		11日		12日		13日	
		主食	米,きび,わかめ,ごま,ガーリックパウダー	主食	米,麦,鶏ひき肉,醤油,塩麹	主食	米,発芽玄米,卵A,人参	主食	米,雑穀,かつお節,ごま,醤油,カレー粉
		主菜	豚挽肉,(鶏挽肉),豆腐,卵B,ごま油,醤油,パン粉, トマト(缶),玉ねぎ,オリーブ油,パセリ	主菜	卵A,バイシート,小麦粉,チーズ,牛乳,鶏肉,にんにく,玉ねぎ,舞茸,(そらまめ),ほうれん草	主菜	鶏肉,ケチャップ,ヨーグルト, カレー粉,パプリカ粉,ソース,(醤油)	主菜	イカ,片栗粉,米粉,醤油,レモン汁
		準主菜	鶏肉,大根,薄口醤油,レモン汁	準主菜	豚肉,大根,醤油,生姜,片栗粉	準主菜	豚肉,里芋,こんにゃく,長ねぎ,干椎茸,醤油,(ごぼろ,ごま油)	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,豆腐,ニラ,白菜,長ねぎ,片栗粉, 醤油,オイスターソース,豆板醤,(ピーマン),ごま油
		副菜①	しめじ,えのき,干椎茸,片栗粉,米粉	副菜①	ごぼう,白滝,人参,ごま油,醤油,ごま	副菜①	人参,もやし,たらこ,薄口醤油	副菜①	小松菜,もやし,キャベツ,薄口醤油,ごま
		副菜②	キャベツ,きゅうり,人参,酢,醤油,玉ねぎ	副菜②	白菜,水菜,薄口醤油	副菜②	キャベツ,水菜,薄口醤油	副菜②	切干大根,突きこんにゃく,人参,油揚げ,醤油
		デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	じゃが芋,小麦粉,米粉,味噌,醤油	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	さつま芋,塩
16日		17日		18日		19日		20日	
主食	米,きび,ひじき,醤油,ごま	主食	米,麦,ひじき,梅干し,醤油,ごま	主食	米,雑穀,かつお節,ごま,醤油	主食	米,黒米,ごま	主食	米,発芽玄米,たらこ,刻み昆布,ごま
主菜	ほっけ,小麦粉,米粉,青のり	主菜	豚肉,人参,玉ねぎ,生姜,味噌,酢	主菜	鶏肉,醤油,片栗粉,(山椒粉,一味)	主菜	餃子の皮,豚挽肉,鶏挽肉,イカ,エビ,春雨,オイス ターソース,醤油,ごま油,(ごま,ツナ,ピーマン,ア スバラ,コーヤ,大豆)	主菜	鶏肉,にんにく,生姜,コーンフレーク(小麦,乳), はちみつ,醤油
準主菜	鶏肉,人参,ごぼう,大根,こんにゃく,醤油,(冬瓜), 干し椎茸,さつま揚げ(卵C),ごま油	準主菜	卵A,はんぺん,薄口醤油	準主菜	豚肉,さつま揚げ(卵C),もやし,ごぼう,人参,突 きこんにゃく,醤油,ごま油	準主菜	鶏肉,片栗粉,塩麹,にんにく	準主菜	豚肉,白菜,玉ねぎ,醤油,オイスターソース,ごま油,片栗粉
副菜①	フロッコリー,パプリカ,とうもろこし,カレー 粉,(醤油)	副菜①	かぼちゃ,米粉	副菜①	小松菜,人参,切干大根,じゃこ,薄口醤油	副菜①	ナス,醤油,酢	副菜①	しめじ,えのき,干椎茸,トマト(缶),にんにく,玉 ねぎ
副菜②	切干大根,水菜,刻み昆布,酢,薄口醤油	副菜②	白菜,小松菜,切干大根,かつお節,薄口醤油	副菜②	れんこん,片栗粉,米粉,青のり	副菜②	キャベツ,水菜,ごま,ごま油	副菜②	大根,人参,小松菜,薄口醤油
デザート	小麦粉,卵B,人参,牛乳,トマトジュース(オレンジ ジュース),(さつまいも),バター,ベーキング パウダー	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	プチトマト	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん

## 10月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつまいも・じゃが芋・こんにゃく・白滝・根菜類・海藻類・きのこ類)については、食材を追加することができます。

※魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずたら・サケ・赤魚に変わることがあります。

【表記について】

\* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

\* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切り干し大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供します。

\* 醤油の原材料には大豆・小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。ちくわ、さつま揚げの原材料には卵を含みます。

\* 表記上の調味料の他に、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグを使用いたします。

\* 揚げ油は不純物を濾過し、複数回使用します。アレルギー食材一覧表では記載しきれない微量のアレルギー食材が混入する可能性があります。ごく微量でもアレルギー反応が誘発されるお子様のご利用はお控えください。

23日		24日		25日		26日		27日	
主食	米、麦、のり、醤油	主食	米、発芽玄米、かつお節、醤油、ごま	主食	米、きび、青のり、ごま	主食	米、雑穀、紫蘇、かつお節、醤油、ごま油、ごま	主食	米、黒米、わかめ、ごま
主菜	鶏肉、小麦粉、米粉、パン粉、ソース、ケチャップ	主菜	サケ、人参、豆乳、酢、味噌、醤油	主菜	鶏手羽元、醤油、片栗粉、米粉	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、豆腐、長ねぎ、干椎茸、生姜、味噌、醤油、ごま油、片栗粉、酢	主菜	鶏肉、玉ねぎ、塩麹、豆乳、小麦粉、バター、チーズ、にんにく、味噌、薄口醤油、パセリ
準主菜	卵A、人参、水菜、干椎茸、薄口醤油	準主菜	豚肉、しめじ、干し椎茸、えのき、生姜、醤油	準主菜	厚揚げ、豚肉、干し椎茸、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、醤油、味噌、片栗粉、ごま油	準主菜	豆腐、卵A、しょうゆ、砂糖	準主菜	豚肉、塩麹、キャベツ、レモン汁、にんにく、一味、干し椎茸
副菜①	さつまいも、人参、白菜、醤油	副菜①	切干大根、人参、油揚げ、カレー粉、醤油	副菜①	マカロニ、ほうれん草、にんにく、オリーブ油	副菜①	えび、小麦粉、牛乳、バター、玉ねぎ、にんにく、チーズ(卵C)、パン粉、白菜	副菜①	小松菜、もやし、薄口醤油、生姜
副菜②	ナス、パプリカ、しめじ、醤油、酢、かつお節、ごま油	副菜②	小松菜、キャベツ、薄口醤油、生姜、ごま油、にんにく、生姜、酢、ごま	副菜②	かぶ、かぶの葉、水菜、薄口醤油、のり	副菜②	キャベツ、小松菜、人参、醤油、味噌、ごま油	副菜②	玉ねぎ、舞茸、ごぼう、小麦粉、米粉
デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	さつまいも、水飴	デザート	りんご、はちみつ、レモン	デザート	柿	デザート	白玉粉、米粉、きなこ
30日		31日							
主食	米、きび、ごま、青菜、ごま、ごま油	主食	米、黒米、ツナ、醤油、ごま						
主菜	カツオ、塩麹、片栗粉、米粉、トマト(缶)、にんにく、玉ねぎ、パセリ、ケチャップ、オリーブオイル	主菜	鶏肉、ヨーグルト、ごま、醤油、はちみつ、レモン汁						
準主菜	豆腐、干し椎茸、玉ねぎ、チンゲン菜、きくらげ、醤油、ごま油、にんにく、生姜、片栗粉、オイスターソース	準主菜	豚肉、蓮根、醤油、砂糖、にんにく、塩麹						
副菜①	刻み昆布、油揚げ、白滝、薄口醤油、ごま油、ごま	副菜①	こんにゃく、醤油、ごま油、一味、ごま						
副菜②	じゃが芋、きゅうり、人参、豆乳、酢、オリーブ油	副菜②	キャベツ、水菜、切干大根、人参、酢、玉ねぎ、からし、(粒マスタード)						
デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	南瓜、小麦粉、鶏卵B、牛乳、バター、ベーキングパウダー						
デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	南瓜、小麦粉、鶏卵B、牛乳、バター、ベーキングパウダー						