

# 9月献立表

※納品状況、食材価格により献立変更することがございますが、アレルギー食材の変更はいたしません。

月	火	水	木	金
				1日 きびごはん(おかか) 鶏肉の塩唐揚げ ひじき入り卵焼き 小松菜と切干大根のお浸し 野菜の梅和え 大豆とじゃこのあめがらめ
4日 発芽玄米ごはん(海苔の佃煮) 鶏肉の南部焼き 豚肉のピリ辛炒め 冷やし冬瓜 コーンソテー さつま芋黒蜜きなこ	5日 麦ごはん(ごま塩) 和風ハンバーグ 鶏肉ときのこの炒め物 かぶのじゃこ和え 揚げなすの田楽 プチトマト	6日 黒米ごはん(ゆかり) フィッシュフライ 麻婆カレー 人参のごまおかか炒め 海藻サラダ 梨	7日 きびごはん(桜えび) 菊花蒸し 鶏肉とキャベツの味噌炒め 胡麻ドレッシングサラダ チーズフリット ぶどう	8日 雑穀ごはん(わかめ) ほっけの塩焼き 炒りどり 白菜のクリーム煮 きゅうりと菊の花の酢の物 里芋フライ甘みそだれ
11日 麦ごはん(ひじき) イカの吉野揚げ 秋野菜のミートソース煮 やみつきキャベツ 刻み昆布の煮物 くだもの	12日 きびごはん(わかめ) 鶏の唐揚げねぎ塩レモン風味 衣笠煮 小松菜のお浸し 根菜のステーキ さつま芋の甘煮	13日 黒米ごはん(お魚ふりかけ) 野菜たっぷり棒餃子 鶏のさっぱり煮 野菜の海苔ごま和え カレーポテト プチトマト	14日 雑穀ごはん(おかか) スタミナトンテキ 炒り豆腐 ブロッコリーのからし和え とうもろこしのかき揚げ くだもの	15日 麦ごはん(ごま塩) 白身魚のコク旨焼き ポークシチュー風 サワーキャベツ 枝豆 りんご入りドーナッツ
18日 お休み	19日 きびごはん(鶏そぼろ) 豚肉のオイスターソース炒め 高野豆腐の含め煮 そうめんチャンプルー きゅうりの華風和え さつま芋のキャラメルソース	20日 発芽玄米ごはん(ゆかり) ぶりの竜田揚げ 家常豆腐 さっぱり漬け 切干大根の煮物 一口おはぎ	21日 麦ごはん(青菜) のり塩唐揚げ 豚しゃぶボン酢風味 モロヘイヤのお浸し きのこソテー プチトマト	22日 雑穀ごはん(じゃこ) タンドリーチキン 手作りがんもどき 千草お浸し 根菜のごま和え くだもの
25日 黒米ごはん(おかか) メンチカツ ニラ玉風 ブロッコリーの磯和え 五目豆 プチトマト	26日 麦ごはん(青菜) 鶏のべっこう煮 ミートグラタン 南瓜とれんこんの素揚げ 野菜のツナ和え りんご	27日 発芽玄米ごはん(梅ちりめん) とんとんれんこん 鶏肉のチーズ焼き 白菜のおかか和え カレーきんぴら くだもの	28日 きびごはん(わかめ) 鮭のレモンハーブ揚げ 厚揚げのそぼろ煮 野菜のゆかり和え ひじき煮 さつま芋の天ぷら	29日 古代赤飯(ごま塩) ミートローフ すき焼き風煮 人参のカレー炒め 野菜の生姜和え お月見団子

※くだものは、梨・りんご・ぶどう・みかんを予定しています。※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。

# 9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ございます。

※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、塩麴、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ございます。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。

28日		29日		30日		31日		1日	
								主食	米、きび、かつお節、ごま、醤油
								主菜	鶏肉、塩麴、片栗粉、米粉
								準主菜	卵A、(はんぺん)、ネギ、醤油、干し椎茸、人参、ひじき
								副菜①	小松菜、切干大根、薄口醤油
								副菜②	白菜、きゅうり、水菜、キャベツ、梅干し
								デザート	大豆、じゃこ、醤油、水飴
4日		5日		6日		7日		8日	
主食	米、のり、醤油	主食	米、麦、ごま	主食	米、黒米、ゆかり粉、ごま	主食	米、きび、桜えび、青のり、ごま	主食	米、雑穀、わかめ、ごま
主菜	鶏肉、醤油、生姜、ごま	主菜	豚挽肉、豆腐、卵B、醤油、玉ねぎ、パン粉、片栗粉	主菜	ししゃも(orわかさぎ or サワラ or タラ)キス、小麦粉、パン粉、卵B	主菜	鶏挽肉、豚挽肉、生姜、にんにく、醤油、ごま油、玉ねぎ、とうもろこし、干し椎茸、片栗粉	主菜	ほっけ、塩麴
準主菜	豚肉、もやし、ニラ、キムチ、ごま油、醤油、にんにく	準主菜	鶏肉、しめじ、えのき、干し椎茸、醤油、にんにく、バター、玉ねぎ	準主菜	豆腐、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、生姜、にんにく、醤油、カレー粉、味噌、豆板醤、(ガチャ)、ごま油	準主菜	鶏肉、人参、キャベツ、生姜、長ねぎ、醤油、味噌、ごま	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
副菜①	冬瓜、えのき、人参、片栗粉、薄口醤油	副菜①	かぶ、かぶの葉、その他野菜、じゃこ	副菜①	人参、もやし、かつお節、ごま、薄口醤油、ごま油	副菜①	もやし、水菜、薄口醤油、すりごま、ごま油、玉ねぎ、からし	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、マカロニ、白菜
副菜②	とうもろこし、バター、ほうれん草	副菜②	ナス、味噌、ごま	副菜②	わかめ、海藻ミックス、水菜、キャベツ、酢、玉ねぎ	副菜②	ズッキーニ、いんげん、粉チーズ(卵C)、小麦粉、米粉、ベーキングパウダー、(ズッキーニ、アスパラガス、人参、卵B)	副菜②	きゅうり、菊の花、酢
デザート	さつま芋、黒蜜、きなこ	デザート	プチトマト	デザート	梨	デザート	ぶどう	デザート	里芋、米粉、片栗粉、味噌、すりごま
11日		12日		13日		14日		15日	
主食	米、麦、ひじき、ゆかり、ごま	主食	米、きび、わかめ、ごま	主食	米、黒米、鮭、ごま、味噌、(さば)	主食	米、雑穀、かつお節、ごま	主食	米、麦、ごま
主菜	いか、米粉、片栗粉	主菜	鶏肉、米粉、片栗粉、ねぎ、レモン汁	主菜	餃子の皮、豚挽肉、(鶏挽肉)、キャベツ、ニラ、生姜、醤油、片栗粉、ごま油、(オイスターソース)	主菜	豚肉、米粉、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、醤油、酢	主菜	たら、粉チーズ(卵C)、豆乳、味噌、酢、オリーブ油
準主菜	豚ひき肉、鶏ひき肉、ナス、玉ねぎ、にんにく、(ズッキーニ)、トマト(缶)、ケチャップ、醤油、チーズ、オリーブ油、醤油、(ピーマン)	準主菜	油揚げ、卵A、玉ねぎ、人参、干し椎茸、薄口醤油	準主菜	鶏肉、大根、酢、生姜	準主菜	卵A、豆腐(高野豆腐)、人参、干し椎茸、万能ねぎ、醤油、ごま油	準主菜	豚肉、大豆、マッシュルーム(缶)、にんにく、ケチャップ、ウスターソース、玉ねぎ、トマト缶、バター
副菜①	キャベツ、水菜、ごま油、薄口醤油	副菜①	小松菜、もやし、薄口醤油	副菜①	きゅうり、すりごま、人参、ごま油、醤油、のり	副菜①	ブロッコリー、薄口醤油、からし	副菜①	キャベツ、人参、酢
副菜②	刻み昆布、さつま揚げ(卵C)、白菜、人参、ごま、薄口醤油、(ちくわ(卵C))	副菜②	大根、醤油、バター	副菜②	じゃが芋、カレー粉	副菜②	玉ねぎ、とうもろこし、えのき、小麦粉、米粉、卵B	副菜②	枝豆
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、レモン汁、はちみつ	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	デザート	小麦粉、鶏卵B、牛乳、ベーキングパウダー、りんご、(さつまいも)

# 9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ございます。

※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、塩麩、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。

18日		19日		20日		21日		22日	
お休み	主食	米、きび、鶏ひき肉、塩麩、醤油、生姜	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ごま	主食	米、麦、ごま油、青菜、ごま	主食	米、雑穀、じゃこ、ごま、青のり	
	主菜	豚肉、玉ねぎ、ピーマン、ごま油、オイスターソース、醤油、片栗粉、(はちみつ)	主菜	ブリ、醤油、生姜、米粉、片栗粉	主菜	鶏肉、醤油、米粉、片栗粉、青のり	主菜	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、パプリカ粉、玉ねぎ、生姜、にんにく、醤油	
	準主菜	高野豆腐、人参、干椎茸、薄口醤油	準主菜	豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、ニラ、味噌、醤油、干し椎茸、片栗粉	準主菜	豚肉、水菜、醤油、酢、レモン汁、昆布	準主菜	豆腐、鶏挽肉、ひじき、干椎茸、ねぎ、枝豆、醤油、片栗粉、米粉	
	副菜①	そうめん、卵B、玉ねぎ、人参、かつお節、薄口醤油、万能ねぎ	副菜①	キャベツ、昆布、水菜、酢	副菜①	モロヘイヤ、もやし、薄口醤油	副菜①	油揚げ、人参、ほうれん草、切干大根、薄口醤油	
	副菜②	きゅうり、すりごま、ごま油、醤油	副菜②	切干大根、人参、さつま揚げ(卵C)、突きこんにゃく、醤油	副菜②	エリンギ、えのき、しめじ、バター、ねぎ、薄口醤油	副菜②	さつまい芋、ごぼう、人参、すりごま、薄口醤油	
	デザート	さつまいも、バター、(はちみつ)、牛乳	デザート	米、もち米、小豆	デザート	プーチトマト	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	
25日		26日		27日		28日		29日	
主食	米、黒米、かつお節、醤油、ごま	主食	米、麦、青菜、ごま油、ごま	主食	米、発芽玄米、乾燥梅肉、じゃこ、のり	主食	米、きび、わかめ、ごま	主食	米、黒米、黒ごま
主菜	豚挽き肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、米粉、ソース	主菜	鶏肉、醤油、生姜	主菜	豚肉、れんこん、醤油、片栗粉、米粉、生姜	主菜	鮭、小麦粉、バジル、レモン汁、パセリ、粉チーズ	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、うすらの卵、玉ねぎ、にんにく、パン粉、ナツメグ、ウスターソース、クチャップ、小麦粉、米粉
準主菜	卵A、ニラ、えのき、玉ねぎ、醤油、ごま油、オイスターソース	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、チーズ、にんにく、トマト、(ナス、ズッキーニ)、クチャップ	準主菜	鶏肉、塩麩、チーズ、パセリ	準主菜	厚揚げ、鶏ひき肉、玉ねぎ、干し椎茸、片栗粉、醤油、ごま油、いんげん	準主菜	豚肉、麩、豆腐、白滝、長ねぎ、干椎茸、醤油
副菜①	ブロッコリー、キャベツ、薄口醤油、のり	副菜①	かぼちゃ、れんこん	副菜①	白菜、小松菜、かつお節、薄口醤油	副菜①	かぶ、かぶ菜、水菜、ゆかり粉	副菜①	人参、もやし、にんにく、玉ねぎ、カレー粉、薄口醤油、ごま油
副菜②	大豆、ごぼう、人参、ちくわぶ(小麦粉)、干椎茸、醤油、ごま油	副菜②	ツナ、キャベツ、きゅうり、醤油、からし	副菜②	ごぼう、人参、白滝、カレー粉、薄口醤油、ごま油、ごま	副菜②	ひじき、人参、突きこんにゃく、醤油	副菜②	キャベツ、小松菜、薄口醤油、生姜
デザート	プーチトマト	デザート	りんご	デザート	梨orりんごorぶどうorみかん	デザート	さつまい芋、小麦粉、米粉	デザート	白玉粉、米粉、醤油