

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
	1日 発芽玄米ごはん(わかめ) 鶏のお茶の葉から揚げ 豚肉と大根の煮物 きのこのバターソテー 野菜のごま和え プチトマト	2日 黒米ごはん(海苔の佃煮) チキンカツ 炒り豆腐 春雨サラダ ゆでブロッコリー さつま芋のあめがらめ	3日 発芽玄米ごはん(おかか) 豚肉のあまから炒め 秋味キッシュ フライドポテト 薬味和え くだもの	4日 麦ごはん(青のり) いわしのさんが揚げ ポークチャップ ごろごろ根菜のチーズ焼き 野菜のおかか和え くだもの
7日 雑穀ごはん(ごま塩) タンドリーから揚げ 豚肉と白菜のうま煮 きんぴらごぼう わかめサラダ 金木製ケーキ	8日 発芽玄米ごはん(おかか) うま味噌ポーク チキンマカロニグラタン のり塩ポテト 野菜のゆかり和え くだもの	9日 麦ごはん(じゃこ) チキンときのこのこっくり煮 ちくわの磯辺揚げ ひじきのピリ辛炒め さっぱり漬け りんご	10日 発芽玄米ごはん(キムムッチ) 魚のあずま煮 じゃがいものそぼろあん ちくわとお豆の煮物 トマトドレッシングサラダ くだもの	11日 発芽玄米ごはん(やみごま) 塩麴から揚げ 豚肉と卵のスタミナ炒め れんこんのグリル 野菜の梅和え くだもの
14日 お休み	15日 麦ごはん(ごま塩) 豚肉の甘辛揚げ 鶏肉と野菜の香味焼き 切干大根のカレー風味 野菜の磯香和え きなこまめ	16日 きびごはん(ゆかり) 鶏肉のオープン焼き 豚肉と卵のオイスター炒め いろいろきのこの唐揚げ 海藻サラダ 白玉団子	17日 雑穀ごはん(ツナそぼろ) 棒餃子 高野豆腐の甘煮 秋野菜のかき揚げ 胡麻ドレッシングサラダ プチトマト	18日 発芽玄米ごはん(わかめ) 秋鮭の紅葉焼き 和風ポトフ やみつきこんにゃく きゅうりの塩昆布和え 大学芋
21日 きびごはん(青菜) 豚肉と舞茸のすき煮 揚げ高野のチリソース ジャーマンツナポテト 野菜のゆかりじゃこ和え くだもの	22日 発芽玄米ごはん(しそひじき) ねぎ塩焼き鳥 浦上そぼろ こんにゃくの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え とうふドーナツ	23日 麦ごはん(金木犀ふりかけ) 魚の磯辺揚げ キーマカレー きのこのオープン焼き 野菜の生姜風味 りんごのハニーレモン煮	24日 発芽玄米ごはん(おかか) 豚肉のさっぱり炒め ピザオムレツ 根菜チップス もやしの海苔あえ 柿	25日 黒米ごはん(カレーごま) ハンバーグ 鶏肉と大豆の揚げ煮 マカロニポパイソテー おつまみキャベツ プチトマト
28日 発芽玄米ごはん(昆布の佃煮) 豚肉のごま揚げ 厚焼き玉子 エビときのこのペペロン炒め 塩麴ドレッシングサラダ くだもの	29日 きびごはん(カレーおかか) 揚げイカの甘辛レモンだれ ほくほく芋煮 大根ステーキ やみつき塩ナムル くだもの	30日 発芽玄米ごはん(ゆかり) カリカリチキン(コーンフレーク) 麻婆豆腐 秋ナスの揚げびたし さっぱりじゃこ和え プチトマト	31日 雑穀ごはん(青のり) 鶏肉のチーズ焼き たっぷり肉野菜炒め 白滝の炒り煮 野菜のみそ和え おばけちゃんフリット	

※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、誤嚥防止のため白玉団子・プチトマト等は提供されない場合がございます。また、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・かぼちゃ・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・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。
 *魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・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、セラチン、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:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
 *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、レモン、大豆、小麦、トマト、ブルーベリーを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺん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)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
 *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。

1日		2日		3日		4日			
主食	米、発芽玄米、わかめ、ごま	主食	米、黒米、海苔、醤油	主食	米、発芽玄米、かつお節、ごま、醤油	主食	米、麦、青のり、ごま		
主菜	鶏肉、塩麴、米粉、片栗粉、茶葉、抹茶粉、(小麦粉)	主菜	鶏肉、パン粉、小麦粉、米粉、ソース	主菜	豚肉、人参、醤油、ごま、(ズッキーニ)	主菜	いわし、はんぺん(卵C)、ニラ、生姜、醤油、味噌、片栗粉		
準主菜	豚肉、大根、生姜、醤油	準主菜	豆腐、卵A、人参、干椎茸、万能ねぎ、薄口醤油、ごま油	準主菜	卵A、鶏肉、パイシート(小麦・乳)、牛乳、パセリ粉、しめじ、まいたけ	準主菜	豚肉、玉ねぎ、トマト(缶)、ケチャップ、ソース、マッシュルーム(缶)、(いんげん、とうもろこし、醤油)		
副菜①	しめじ、舞茸、えのき、玉ねぎ、バター、パセリ粉	副菜①	春雨、きゅうり、人参、ごま油、醤油、ごま	副菜①	じゃが芋、米粉、片栗粉	副菜①	れんこん、さつま芋、人参、ビザチーズ		
副菜②	小松菜、切干大根、薄口醤油、すりごま、(オクラ)	副菜②	ブロッコリー	副菜②	小松菜、切干大根、生姜、にんにく、長ネギ、薄口醤油	副菜②	キャベツ、もやし、薄口醤油、かつお節		
デザート	イチゴ、トマト	デザート	さつま芋、水あめ	デザート	梨、りんご、ぶどう、みかん	デザート	梨、りんご、ぶどう、みかん		
7日		8日		9日		10日		11日	
主食	米、雑穀、ごま	主食	米、発芽玄米、かつお節、ごま、醤油	主食	米、麦、ちりめんじゃこ、ごま	主食	米、発芽玄米、海苔、ごま油、ごま、醤油	主食	米、発芽玄米、ごま、ガーリックパウダー、わかめ
主菜	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、ソース、パプリカパウダー、米粉、片栗粉	主菜	豚肉、人参、味噌、にんにく	主菜	鶏肉、しめじ、玉ねぎ、にんにく、醤油	主菜	たら、米粉、片栗粉、醤油、ごま、(さくら)	主菜	鶏肉、塩麴、米粉、片栗粉
準主菜	豚肉、白菜、干椎茸、ニラ、醤油、オイスターソース	準主菜	鶏肉、牛乳、玉ねぎ、しめじ、マカロニ、小麦粉、チーズ、パン粉、(コーン)	準主菜	ちくわ(卵C)、小麦粉、青のり	準主菜	じゃがいも、豚挽肉、鶏挽肉、万能ねぎ、味噌、醤油	準主菜	豚肉、卵A、キムチ、ニラ、醤油、ごま油、にんにく、(豆腐、ゴーヤ)
副菜①	ごぼう、人参、突きこんにゃく、醤油、ごま	副菜①	じゃが芋、青のり、米粉、片栗粉	副菜①	ひじき、白滝、青梗菜、醤油、一味、ごま油	副菜①	大豆、干し椎茸、ちくわ(卵C)、人参、醤油(さつま揚げ(卵C)、ちくわ(小麦)、ごま油)	副菜①	れんこん、人参、薄口醤油、バター
副菜②	わかめ、もやし、薄口醤油、酢	副菜②	切干大根、小松菜、ゆかり	副菜②	キャベツ、人参、酢	副菜②	きゅうり、キャベツ、トマト(缶)、酢、玉ねぎ、ちみつ	副菜②	切干大根、小松菜、梅干し、薄口醤油、(ゆかり)
デザート	小麦粉、卵B、牛乳、人参、トマトジュース、ベーキングパウダー、(オレンジジュース)	デザート	梨、りんご、ぶどう、みかん	デザート	りんご	デザート	梨、りんご、ぶどう、みかん	デザート	梨、りんご、ぶどう、みかん
14日		15日		16日		17日		18日	
主食	米、麦、ごま	主食	米、麦、ごま	主食	米、きびゆかり、ごま	主食	米、雑穀、ソナ、薄口醤油、ごま	主食	米、発芽玄米、わかめ、ごま
主菜	豚肉、にんにく、生姜、米粉、片栗粉、醤油	主菜	鶏肉、にんにく、生姜、米粉、片栗粉、醤油	主菜	鶏肉、薄口醤油、ケチャップ、ちみつ、にんにく	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、餃子の皮(小麦)、ニラ、キャベツ、にんにく、生姜、醤油、ごま油	主菜	鮭、豆腐、人参、酢
準主菜	鶏肉、玉ねぎ、ニラ、長ネギ、にんにく、生姜、醤油	準主菜	鶏肉、玉ねぎ、ニラ、長ネギ、にんにく、生姜、醤油	準主菜	豚肉、卵A、さくらげ、人参、オイスターソース	準主菜	高野豆腐、干椎茸、突きこんにゃく、醤油	準主菜	鶏肉、大根、キャベツ、薄口醤油
副菜①	切干大根、人参、干椎茸、薄口醤油、カレー粉	副菜①	しめじ、えのき、エリンギ、玉ねぎ、米粉、片栗粉、醤油	副菜①	しめじ、えのき、エリンギ、玉ねぎ、米粉、片栗粉、醤油	副菜①	春雨、さつま芋、玉ねぎ、米粉、小麦粉	副菜①	突きこんにゃく、にんにく、生姜、ごま油、醤油
副菜②	小松菜、キャベツ、薄口醤油、かつお節	副菜②	小松菜、キャベツ、薄口醤油、かつお節	副菜②	海藻MIX、もやし、小松菜、薄口醤油、ごま油	副菜②	キャベツ、人参、すりごま、薄口醤油	副菜②	きゅうり、水菜、刻み昆布
デザート	大豆、きな粉、(醤油)	デザート	白玉粉、米粉、醤油	デザート	白玉粉、米粉、醤油	デザート	イチゴ、トマト	デザート	さつま芋、水あめ、醤油、ごま

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連絡ください。
 *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・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・にんにく・生薬・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・根菜類・海草類・きのこ類)については、食材を追加することがあります。
 *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、セラチン、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:切干大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供いたします。
 *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、レモン、大豆、小麦、トマト、フルーンを含みます。ちくわ、さつま揚げ、はんぺん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)、オリーブ油、米粉、片栗粉、塩麹、塩、こしょう、酢、ナツメグ、ベーキングパウダーを使用いたします。
 *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。

21日		22日		23日		24日		25日	
主食	米きび、青菜、ごま油、ごま	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ひじき	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ひじき	主食	米、発芽玄米、かつお節、ごま、醤油	主食	米、黒米、ごま、カレー粉、醤油
主菜	豚肉、舞茸、白滝、醤油、(鮭(小松))	主菜	鶏肉、長ねぎ、塩麹	主菜	ホック、小麦粉、米粉、青のり、(ししゃも、いわし、アジ)	主菜	豚肉、玉ねぎ、薄口醤油、レモン汁	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、ケチャップ、ソース
準主菜	高野豆腐、米粉、片栗粉、長ネギ、生姜、にんにく、ケチャップ、醤油、豆板醤	準主菜	豚肉、さつま揚げ(卵C)、もやし、人参、ごま油、薄口醤油	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、玉ねぎ、トマト(缶)、(ナス) カレー粉、ケチャップ、ソース	準主菜	卵、牛乳、チーズ、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ	準主菜	鶏肉、大豆、醤油、ごま
副菜①	じゃが芋、玉ねぎ、ツナ(缶)、バター、ハセリ、(枝豆)	副菜①	こんにゃく、大根、味噌、すりごま	副菜①	しめじ、えのき、椎茸、エリンギ、玉ねぎ、バター	副菜①	れんこん、さつま芋、米粉、片栗粉	副菜①	マカロニ、ほうれん草、にんにく、オリーブ油、粉チーズ(卵C)
副菜②	小松菜、人参、ちりめんじゃこ、ゆかり	副菜②	フロッコリー、かつお節、塩	副菜②	キャベツ、小松菜、生姜、醤油	副菜②	もやし、小松菜、海苔、醤油	副菜②	キャベツ、人参、にんにく、塩麹、ごま油、ごま
デザート	梨りんご、ぶどう、みかん	デザート	小麦粉、豆腐、豆乳、ベーキングパウダー	デザート	りんご、はちみつ、レモン汁	デザート	柿	デザート	プチトマト
28日		29日		30日		31日			
主食	米、発芽玄米、刻み昆布、醤油、ごま	主食	米、きび、ごま、かつお節、醤油、カレー粉	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ごま	主食	米、雑穀、青のり、ごま		
主菜	豚肉、にんにく、ごま、生姜、醤油、米粉、片栗粉	主菜	イカ、米粉、片栗粉、醤油、レモン汁	主菜	鶏肉、コーンフレーク、にんにく、ヨーグルト、醤油、(小麦粉)	主菜	鶏肉、塩麹、チーズ、にんにく、ハセリ		
準主菜	卵A、はんぺん(卵C)、薄口醤油	準主菜	豚肉、里芋、長ねぎ、突きこんにゃく、醤油、ごま油	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、豆腐、ニラ、味噌、醤油、豆板醤、ごま油、(春雨、胡麻油)	準主菜	豚肉、キャベツ、しめじ、薄口醤油		
副菜①	ムキエビ、しめじ、エリンギ、玉ねぎ、にんにく、ハセリ	副菜①	大根、人参、醤油、バター	副菜①	ナス、米粉、片栗粉、醤油	副菜①	白滝、人参、薄口醤油		
副菜②	キャベツ、小松菜、玉ねぎ、塩麹(レーズン)	副菜②	もやし、ニラ、にんにく、ごま油、ごま	副菜②	小松菜、キャベツ、じゃこ、酢	副菜②	小松菜、もやし、味噌、すりごま		
デザート	梨りんご、ぶどう、みかん	デザート	梨りんご、ぶどう、みかん	デザート	プチトマト	デザート	南瓜、小麦粉、ベーキングパウダー		