

# 11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（青のり） サバの文化干し トントんれんこん ひじきのオイスター炒め マカロニサラダ くだもの
4日  お休み	5日 麦ごはん（じゃこ） 鶏肉のべっこう煮 ちくわの磯部揚げ 切干大根のペペロンチーノ 野菜の梅和え みかん	6日 きびごはん（ツナそぼろ） 秋の鉄板棒餃子 厚揚げのおろし煮 フライドおさつ わかめサラダ プチトマト	7日 発芽玄米ごはん（ごま塩） イカの竜田揚げ チーズタッカルビ きんぴらごぼう さっぱり漬け 亥の子もち	8日 雑穀ごはん（わかめ） 豚肉のカリカリ揚げ 彩りチーズオムレツ こんにゃくのおかか炒め ほうれん草の白和え くだもの
11日 きびごはん（おかか） 鶏肉のみそバター焼き 豚肉と白菜の塩麴煮 ブロッコリーのフリット やみつぎ生姜和え プチトマト	12日 発芽玄米ごはん とんかつ ふわふわ卵とじ 人参のツナ炒め うま塩キャベツ くだもの	13日 黒米ごはん（ゆかり） 小魚カレー天ぷら 焼き肉風炒め 塩麴ドレッシングサラダ 切り昆布の煮物 スイートポテト	14日 麦ごはん（のりごま） とろとろチーズから揚げ チンジャオロース かぼちゃのグリル おかか浸し くだもの	15日 発芽玄米ごはん（やみつぎごま） さわらのあんかけ ジャージャー春雨 きのこのバター醤油炒め ゆかり和え 秋のひとくちケーキ
18日 麦ごはん（ゆかり） うま塩やきとり チリコンカン 秋のかき揚げ天丼だれつき 大根のさっぱり漬け くだもの	19日 きびごはん（青のり） 魚のサクサク揚げ きのこ入りポークカレー 白滝のたらこ炒め ごまドレサラダ 焼き芋ソルティ風味	20日 発芽玄米ごはん（おかか昆布） 鶏肉のパン粉焼き 肉野菜炒め 長いものり塩揚げ 中華風サラダ くだもの	21日 雑穀ごはん（そぼろ） フライドチキン きつねのおやこ煮 大根の味噌田楽 塩ゆでブロッコリー くだもの	22日 古代赤飯（ごま塩） 豚しゃぶごまだれ なんちゃってから揚げ ピザポテト 青菜のおかか和え 白玉ぜんざい
25日 発芽玄米ごはん（海苔の佃煮） 鮭の塩麴焼き 豚肉と舞茸のこっくり煮 ごまなます 揚げじゃが 煮豆	26日 麦ごはん（おかか昆布） 鶏肉のママレードソース 厚揚げの肉みそチーズ焼き 雷こんにゃく 野菜のじゃこ和え くだもの	27日 雑穀ごはん（ひじき） ガーリックポークソテー 厚焼き玉子 白菜のとろとろ煮 キャロットラペ 秋色ドーナツ	28日 発芽玄米ごはん（ゆかり） ハンバーグきのこソース 鶏肉の水炊き風 ひじきの煮もの キャベツサラダ 中華ポテト	29日 きびごはん（キムムッチ） 鶏の塩レモンから揚げ 海鮮入り八宝菜 切り干し大根煮 ポテトサラダ プチトマト

※くだものは、梨・りんご・ぶどう・みかん・ラフランスを予定しています。

※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。

# 11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してしまう場合、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・フロッコリー・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、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・7月 献立 使用食材一覧表 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。

								1日	
								主食	米発芽玄米、青のり、ごま
								主菜	サバ、(青魚)
								準主菜	豚肉、れんこん、醤油、にんにく、ごま
								副菜①	ひじき、青梗菜、突きこんにゃく、玉ねぎ、オイスターソース、ごま油、(いんげん)
								副菜②	マカロニ(小麦)、人参、きゅうり、豆乳、レモン汁、(コーンはちみつ)
								デザート	りんご/ぶどう/みかん/ラフランス
4日		5日		6日		7日		8日	
	主食	米、麦、じゃこ、ごま	主食	米、きび、ツナ(缶)、薄口醤油	主食	米、発芽玄米、ごま	主食	米、雑穀、わかめ、ごま	
	主菜	鶏肉、醤油、生姜	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、餃子の皮(小麦)、干椎茸、白菜、えのき、醤油、ごま油、(コーン、ゴキウ、豆腐、卵A、かつお節)	主菜	イカ、生姜、にんにく、醤油、米粉、片栗粉	主菜	豚肉、醤油、にんにく、生姜、米粉、片栗粉	
	準主菜	ちくわ(卵C)、小麦粉、米粉、青のり	準主菜	厚揚げ、大根、生姜、醤油	準主菜	鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、ビザチーズ、コチュジャン、ごま油、一味、(醤油、カレー粉)	準主菜	卵A、ビザチーズ、牛乳、ピーマン、パプリカ、(薄口醤油)	
	副菜①	切干大根、しめじ、小松菜、にんにく、薄口醤油、一味	副菜①	さつまいも、米粉、片栗粉	副菜①	ごぼう、人参、突きこんにゃく、ごま油、醤油、ごま	副菜①	突きこんにゃく、かつお節、醤油	
	副菜②	キャベツ、人参、梅干し、薄口醤油、(オクラ)	副菜②	もやし、わかめ、人参、ごま油、薄口醤油、ごま	副菜②	かぶ、白菜、かぶの葉	副菜②	ほうれん草、豆腐、人参、しめじ、味噌、すりごま	
	デザート	みかん	デザート	プチトマト	デザート	米、雑穀、もち米、きなこ	デザート	りんご/ぶどう/みかん/ラフランス	
11日		12日		13日		14日		15日	
主食	米、きび、かつお節、醤油、ごま	主食	米、発芽玄米	主食	米、黒米、ゆかり、ごま	主食	米、麦、のり、ごま、醤油、ごま油	主食	米、発芽玄米、ごま、ガーリックパウダー
主菜	鶏肉、にんにく、味噌、バター	主菜	豚肉、パン粉、小麦粉、醤油	主菜	わかさぎ(ししゃも)、小麦粉、カレー粉、(薄口しょうゆ)	主菜	鶏肉、ビザチーズ、牛乳、小麦粉、米粉、片栗粉	主菜	さわら、万能ねぎ、米粉、片栗粉、酢
準主菜	豚肉、白菜、人参、塩麹	準主菜	卵A、玉ねぎ、干椎茸、三つ葉、薄口醤油	準主菜	豚肉、玉ねぎ、醤油、はちみつ、ごま油、ごま(りんご)	準主菜	豚肉、菊水煮、ピーマン、もやし、オイスターソース、醤油、ごま油	準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、春雨、玉ねぎ、にんにく、生姜、味噌、醤油、ごま油、甜麺醬
副菜①	フロッコリー、小麦粉、米粉	副菜①	人参、切干大根、ツナ(缶)、オイスターソース	副菜①	白菜、小松菜、玉ねぎ、塩麹	副菜①	南瓜、じゃが芋、オリーブ油、パセリ	副菜①	しめじ、えのき、人参、キャベツ、バター、醤油、青のり
副菜②	切干大根、キャベツ、生姜、薄口醤油、ごま油、ごま	副菜②	キャベツ、小松菜、ごま油、ごま	副菜②	刻み昆布、人参、白滝、干椎茸、薄口醤油	副菜②	キャベツ、人参、かつお節、薄口醤油	副菜②	切干大根、小松菜、ゆかり粉
デザート	プチトマト	デザート	りんご/ぶどう/みかん/ラフランス	デザート	さつま芋、牛乳、バター	デザート	りんご/ぶどう/みかん/ラフランス	デザート	米粉、豆乳、卵B、(ぶどう、りんご、なし)ラフランス、ベーキングパウダー

# 11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・かぼちゃ・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・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、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:切干大根煮のさつまいも、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 7月 献立 使用食材一覧表 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、ブレーンを含みます。ちくわ、さつまいも、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。

18日		19日		20日		21日		22日	
主食	米、麦、わかめ、ごま	主食	米、きび、青のり、ごま	主食	米、発芽玄米、かつお節、ごま、刻み昆布、薄口醤油	主食	米、雑穀、鶏挽肉、生姜、醤油、(豚挽肉)	主食	米、黒米、ごま
主菜	鶏肉、ねぎ、にんにく、塩麹	主菜	タラ、薄力粉、ベーキングパウダー	主菜	鶏肉、パン粉、にんにく、パセリ、バジル、レモン汁、バター	主菜	鶏肉、小麦粉、ガーリックパウダー、カレー粉、ターメリック	主菜	豚肉、ねぎ、水菜、ごま、味噌、醤油、ごま油
準主菜	豚挽肉、鶏挽肉、大豆、トマト(缶)、いんげん、クチャップ、ソース	準主菜	豚肉、しめじ、玉ねぎ、トマト(缶)、カレー粉、クチャップ、ソース、(ズッキーニ、パプリカ、小麦粉、バター)	準主菜	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、薄口醤油	準主菜	卵A、油揚げ、人参、玉ねぎ、干椎茸、薄口醤油	準主菜	高野豆腐、にんにく、生姜、醤油、米粉、片栗粉
副菜①	さつまいも、ごぼう、玉ねぎ、小麦粉、薄口醤油	副菜①	白滝、人参、たらこ、薄口醤油	副菜①	長いも、米粉、片栗粉、青のり	副菜①	大根、こんにゃく、味噌、ごま	副菜①	じゃが芋、ピザチーズ、クチャップ、トマト(缶)、玉ねぎ、バジル、パセリ
副菜②	大根、人参、刻み昆布	副菜②	小松菜、白菜、ごま、玉ねぎ、薄口醤油	副菜②	もやし、小松菜、ごま油、薄口醤油、ごま	副菜②	ブロッコリー	副菜②	小松菜、切干大根、醤油、かつお節
デザート	りんご/ぶどう/みかん/ラフランス	デザート	さつまいも	デザート	りんご/ぶどう/みかん/ラフランス	デザート	りんご/ぶどう/みかん/ラフランス	デザート	白玉粉、米粉、小豆
25日		26日		27日		28日		29日	
主食	米、発芽玄米、海苔、醤油	主食	米、麦、かつお節、昆布、醤油	主食	米、雑穀、ひじき、ゆかり、ごま	主食	米、発芽玄米、ゆかり、ごま	主食	米、きび、海苔、ごま油、ごま、醤油
主菜	鮭、塩麹	主菜	鶏肉、ママレード、薄口醤油、にんにく、玉ねぎ	主菜	豚肉、玉ねぎ、にんにく、薄口醤油、パセリ	主菜	豚挽肉、鶏挽肉、パン粉、豆腐、しめじ、えのき、トマト(缶)、クチャップ、ソース	主菜	鶏肉、レモン汁、米粉、片栗粉
準主菜	豚肉、舞茸、白滝、小松菜、醤油	準主菜	厚揚げ、豚挽肉、鶏挽肉、にんにく、ピザチーズ、味噌	準主菜	卵A、はんぺん(卵C)、薄口醤油	準主菜	鶏肉、大根、ねぎ、塩麹	準主菜	エビ、イカ、白菜、玉ねぎ、干椎茸、きくらげ、青梗菜、薄口醤油、オイスターソース、ごま油(鶏肉、五香粉)
副菜①	切干大根、人参、ごま、酢	副菜①	突きこんにゃく、ごま油、ごま、かつお節、一味	副菜①	白菜、干椎茸、えのき、オイスターソース	副菜①	ひじき、人参、突きこんにゃく、干椎茸、醤油	副菜①	切干大根、人参、さつまいも(卵C)、薄口醤油
副菜②	じゃが芋、米粉、片栗粉、青のり	副菜②	白菜、人参、小松菜、ちりめんじゃこ	副菜②	人参、切干大根、レーズン、酢、オリーブ油	副菜②	キャベツ、水菜、酢	副菜②	じゃが芋、きゅうり、コーン、豆乳、レモン汁
デザート	黒豆、薄口醤油	デザート	りんご/ぶどう/みかん/ラフランス	デザート	小麦粉、南瓜、豆乳、豆腐	デザート	さつまいも、ごま油、水あめ	デザート	プチトマト