

9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（ゆかり） 豚肉の味噌焼き 高野豆腐のカレーフリット 切干大根煮 わかめの中華和え くだもの	2日 麦ごはん（おかか） 鮭の塩麴焼き すき焼き風 彩り野菜のかき揚げ お豆サラダ ココア白玉	3日 きびごはん（青のり） クルトンハンバーグ 炒り鶏 フライドポテト キャベツの梅和え プチトマト	4日 発芽玄米ごはん（ごま塩） 魚の竜田揚げ ポークビーンズ 切干大根のペペロンチーノ風 青菜のおひたし 黒糖ケーキ	5日 雑穀ごはん（中華わかめ） 豚肉のプロバンス風 貝だくさん卵焼き ピリ辛こんにゃく 青菜のじゃこ和え 黒豆とさつま芋のあめがらめ
8日 きびごはん（キムムッチ） カツオのあまから揚げ 厚揚げの肉みそ炒め 白滝の炒り煮 菊花和え くだもの	9日 発芽玄米ごはん（カレーおかか） 菊花蒸し 貝だくさんビーフン炒め じゃが芋のアリオリソース 青菜の生姜和え くだもの	10日 黒米ごはん（わかめ） グリルチキンのトマトソース 豚肉たっぷりニラ玉 切干大根の香味炒め モロヘイヤのおかか和え おさつドーナツ	11日 麦ごはん（ゆかり） 豚肉のガーリック炒め スコップコロッケ ぱりぱり蓮根 塩ゆで枝豆 プチトマト	12日 発芽玄米ごはん（ごま塩） 油淋鶏 高野豆腐のそぼろあんかけ チーズポテト キャベツのゆかり和え 梨
15日 お休み	16日 きびごはん（じゃこふりかけ） 鶏の照り煮 ちくわの更紗揚げ きつねの煮びたし 海藻サラダ くだもの	17日～丼メニューの日～ 発芽玄米ごはん キーマカレー グリルポテト	18日 雑穀ごはん（青のり） 豚の生姜焼き チキンマカロニグラタン 秋ナスの揚げだし ゆかり和え くだもの	19日 麦ごはん（青菜おかか） イカの甘辛レモンだれ 鶏と卵のオイスターソース炒め こんにゃくのごま味噌炒め きゅうりの浅漬け おはぎ
22日 発芽玄米ごはん（ゆかり） チキンステーキ 豚肉ときのこのしぐれ煮 いろいろおいものり塩揚げ 青菜のおかか和え くだもの	23日 お休み	24日 麦ごはん（あまからごま） 揚げ魚のチリソース 鶏肉とキャベツの味噌炒め 刻み昆布の煮物 マカロニサラダ りんごのハニーレモン	25日 きびごはん（おかか） カリカリ豚のごまがらめ チーズオムレツ ひじきとツナの中華炒め さっぱり和え くだもの	26日 発芽玄米ごはん（しそひじき） 手作りミートボール シーフードのクリーム煮 かばいもオープン焼き 春雨サラダ プチトマト
29日 発芽玄米ごはん（鮭わかめ） 鶏のから揚げ ベーコンとほうれん草のバター炒め きゅうり漬け やみつきこんにゃく にんじんケーキ	30日～丼メニューの日～ 発芽玄米ごはん 焼肉丼 さつま芋のチーズ焼き			

まだ暑さは続いていますが、さつま芋や秋ナスなど秋の食材が揃いはじめ、少しずつ秋の訪れを感じられます。おべんとうにも秋の食材をたくさん取り入れたので探してみてくださいね♪
長寿と健康を願う重陽の節句（9日）に合わせて8日には菊の花を使用した菊花和え、9日にはとうもろこしを菊の花に見立てた菊花蒸しをお出しします。
ふわりと香る風味をぜひ味わってくださいね。

スプーン推奨

丼メニューの日はスプーンをお持ちください。

※くだものは、梨、りんご、メロン、ぶどう等を予定しています。

※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、辛味等を配慮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、プルーンを含みます。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、塩麴、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		5日	
主食	米,発芽玄米,ゆかり,ごま	主食	米,麦,かつお節,ごま,醤油	主食	米,きび,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま	主食	米,雑穀,わかめ,ごま,ごま油
主菜	豚肉,味噌,にんにく,生姜	主菜	鮭,塩麴	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,クルトン,玉ねぎ,にんにく,パン粉,小麦粉,ケチャップ,ソース	主菜	ホッケ(ブリ,サワラ),生姜,にんにく,醤油,米粉,片栗粉(コチュジャン,ごま油)	主菜	豚肉,トマト(缶),玉ねぎ,にんにく,ケチャップ,パセリ
準主菜	高野豆腐,小麦粉,醤油,カレー粉	準主菜	豚小間,干椎茸,白滝,長ねぎ,白菜,醤油	準主菜	鶏肉,人参,ごぼう,突きこんにゃく,醤油	準主菜	大豆,豚肉,玉ねぎ,人参,ケチャップ,トマト缶,ウスターソース,にんにく,生姜,チリパウダー,バシル粉,パブリカ粉	準主菜	卵A,人参,玉ねぎ,干椎茸,醤油
副菜①	切干大根,突きこんにゃく,人参,干椎茸,醤油	副菜①	人参,玉ねぎ,三つ葉,小麦粉,米粉	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,パセリ	副菜①	切干大根,玉ねぎ,にんにく,オリーブ油,一味	副菜①	こんにゃく,醤油,ごま油,ごま,一味
副菜②	わかめ,キャベツ,ごま油,ごま,醤油	副菜②	青大豆,大豆,きゅうり,コーン(缶),玉ねぎ,酢,はちみつ,辛子	副菜②	キャベツ,水菜,梅干し,醤油	副菜②	小松菜,キャベツ,醤油	副菜②	小松菜,切干大根,ちりめんじゃこ,薄口醤油
デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	白玉粉,米粉,ココア	デザート	フチトマト	デザート	小麦粉,黒糖,牛乳,卵B,ベーキングパウダー	デザート	黒豆,さつまいも,水あめ
8日		9日		10日		11日		12日	
主食	米,きび,きざみのり,にんにく,醤油,ごま油,ごま	主食	米,発芽玄米,かつお節,青のり,ごま,醤油,カレー粉	主食	米,黒米,わかめ,ごま	主食	米,麦,ゆかり,ごま	主食	米,発芽玄米,ごま
主菜	カツオ,醤油,米粉,片栗粉,生姜,ごま	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,とうもろこし,干椎茸,生姜,にんにく,醤油,ごま油,片栗粉,米粉	主菜	鶏肉,トマト(缶),玉ねぎ,にんにく,ケチャップ,パセリ	主菜	豚肉,長ねぎ,にんにく,醤油	主菜	鶏肉,長ねぎ,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,ごま油,醤油
準主菜	厚揚げ,豚挽肉,鶏挽肉,長ねぎ,味噌,生姜,にんにく,豆板醤,片栗粉,ごま油,(醤油)	準主菜	豚肉,ニラ,ピーマン,人参,醤油,ごま油	準主菜	卵A,豚肉,ニラ,玉ねぎ,醤油,ごま油	準主菜	鶏挽肉,豚挽肉,じゃがいも,玉ねぎ,パン粉,ナツメグ	準主菜	高野豆腐,豚挽肉,鶏挽肉,醤油,片栗粉
副菜①	白滝,人参,醤油	副菜①	じゃが芋,米粉,片栗粉,豆乳,酢,にんにく	副菜①	切干大根,人参,突きこんにゃく,にんにく,生姜,オイスターソース	副菜①	蓮根,人参,さつまいも,米粉,片栗粉,青のり	副菜①	じゃが芋,人参,粉チーズ(卵C)
副菜②	小松菜,キャベツ,菊の花,酢	副菜②	小松菜,切干大根,生姜,醤油	副菜②	モロヘイヤ,キャベツ,かつお節,醤油	副菜②	枝豆	副菜②	キャベツ,小松菜,ゆかり
デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	小麦粉,さつまいも,豆腐,ごま,(豆乳)	デザート	フチトマト	デザート	梨
15日		16日		17日		18日		19日	
		主食	米,きび,じゃこ,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,パセリ	主食	米,雑穀,青のり,ごま	主食	米,麦,青菜,かつお節,ごま油,醤油,ごま
		主菜	鶏肉,醤油,片栗粉	主菜	鶏挽肉,豚挽肉,大豆,玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト(缶),にんにく,生姜,ケチャップ,ソース,小麦粉,カレー粉(バター,チャツネ,ココナッツミルク)	主菜	豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油	主菜	イカ,米粉,片栗粉,醤油,レモン汁
	お休み	準主菜	ちくわ(卵C),米粉,片栗粉,カレー粉,薄口醤油			準主菜	鶏肉,マカロニ(小麦),玉ねぎ,しめじ,小麦粉,牛乳,ビザチーズ,にんにく	準主菜	鶏肉,卵A,玉ねぎ,ピーマン,オイスターソース,薄口醤油
		副菜①	小松菜,油揚げ,切干大根,醤油	副菜	じゃが芋,オリーブ油,青のり	副菜①	ナス,醤油,かつお節	副菜①	こんにゃく,人参,味噌,すりごま,ごま油
		副菜②	海藻MIX,キャベツ,ごま油,ごま,醤油			副菜②	キャベツ,水菜,ゆかり	副菜②	きゅうり
		デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう			デザート	梨,プラム,メロン,ブルーベリー,ぶどう	デザート	米,もち米,(雑穀),小豆

