

# 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                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>6日は十五夜です！秋の実りへの感謝やみなさんの健康を願いながらお月見団子をつくります。よくかんで味わってくださいね。<br/>今月もきのこにお芋など秋の食材をふんだんに使い、彩り豊かなお弁当をお届けします。秋の味覚を存分に楽しんでくださいね♪</p> |                                                                                                     | <p>1日<br/>黒米ごはん(昆布の佃煮)<br/>カレーグリルチキン<br/>柳川鍋風煮<br/>きのこチーズの春巻き<br/>さっぱりサラダ<br/>くだもの</p>        | <p>2日<br/>発芽玄米ごはん(わかめ)<br/>豚肉のしぐれ煮<br/>ふわふわお豆腐ナゲット<br/>スパイシーグリルポテト<br/>青菜のごま和え<br/>くだもの</p>            | <p>3日<br/>麦ごはん(青のり)<br/>イワシの甘辛揚げ<br/>鶏肉のみそ炒め<br/>切干大根のカレー風味<br/>マカロニサラダ<br/>スティックぼてと</p>            |
| <p>6日<br/>黒米ごはん(ごま塩)<br/>ポークジンジャー<br/>厚揚げのそぼろチーズ焼き<br/>カリカリごぼう天<br/>千草和え<br/>お月見だんご</p>                                          | <p>7日<br/>きびごはん(金木犀ふりかけ)<br/>揚げ鶏の香味ソース<br/>えびとチーズのグラタン<br/>白滝のナポリタン風<br/>青菜のおかか和え<br/>くだもの</p>      | <p>8日<br/>麦ごはん(キムムッチ)<br/>豚肉の竜田揚げ<br/>お出汁たっぷり卵焼き<br/>お豆の五目煮<br/>キャベツのさっぱり和え<br/>くだもの</p>      | <p>9日<br/>雑穀ごはん(おかか)<br/>サバのノルウェー風<br/>肉じゃが<br/>ひじきの梅炒め<br/>塩ゆでブロッコリー<br/>お楽しみケーキ</p>                  | <p>10日<br/>～丼メニューの日～ スプーン推奨<br/>発芽玄米ごはん<br/>トマトポークカレー<br/>じゃが芋のほくほくオープン焼き</p>                       |
| <p>13日<br/>お休み</p>                                                                                                               | <p>14日<br/>麦ごはん(ごま塩)<br/>塩麴から揚げ<br/>豚肉のスタミナ炒め<br/>ゴロゴロ根菜グリル<br/>切干大根のごま和え<br/>くだもの</p>              | <p>15日<br/>発芽玄米ごはん(ゆかり)<br/>鮭のチーズ焼き<br/>豚バラ大根<br/>きのこのサクサク揚げ<br/>キャベツのおかか和え<br/>プチトマト</p>     | <p>16日<br/>雑穀ごはん(青のり)<br/>フライドチキン<br/>えび入り厚焼き玉子<br/>ツナひじきソテー<br/>青菜のゆかり和え<br/>くだもの</p>                 | <p>17日<br/>きびごはん(わかめ)<br/>松風焼き<br/>チンジャオロース<br/>ピリ辛こんにゃく<br/>塩麴ドレッシングサラダ<br/>もちもちきなこドーナツ</p>        |
| <p>20日<br/>麦ごはん(カレーごま)<br/>照り焼きチキン<br/>秋なす麻婆<br/>のり塩ポテトチップス<br/>青菜の生姜和え<br/>くだもの</p>                                             | <p>21日<br/>発芽玄米ごはん(中華わかめ)<br/>赤魚の煮つけ<br/>豚肉と野菜のかき揚げ<br/>こんにゃくガーリックソテー<br/>ブロッコリーのごまサラダ<br/>やきいも</p> | <p>22日<br/>きびごはん(ごま塩)<br/>鶏肉のこっくり煮<br/>ちくわのさくさく揚げ<br/>刻み昆布の中華炒め<br/>ツナドレッシング和え<br/>金木犀ケーキ</p> | <p>23日<br/>黒米ごはん(おさかなそぼろ)<br/>焼き肉風炒め<br/>コロコロ揚げのチリソース<br/>コーンバターソテー<br/>青菜のみそ和え<br/>りんご</p>            | <p>24日<br/>雑穀ごはん(カレーおかか)<br/>揚げイカのうま塩ダレ<br/>マカロニミートソース<br/>大根とこんにゃくの甘辛煮<br/>キャベツのごま酢和え<br/>くだもの</p> |
| <p>27日<br/>発芽玄米ごはん(わかめ)<br/>豚しゃぶボン酢風味<br/>チキンチキンごぼう<br/>きこりトマトソース<br/>さっぱり漬け<br/>柿</p>                                           | <p>28日<br/>きびごはん(青菜おかか)<br/>チーズハンバーグ<br/>鶏肉と高野豆腐のカレー煮<br/>秋なすの田楽風<br/>春雨サラダ<br/>くだもの</p>            | <p>29日<br/>～丼メニューの日～<br/>ソースかつ丼<br/>・発芽玄米ごはん<br/>・ソースかつ<br/>・ゆでキャベツ<br/>・オープンポテト</p>          | <p>30日<br/>雑穀ごはん(あまからごま)<br/>さわらのごま味噌焼き<br/>鶏肉和風ポトフ<br/>切干大根のオイスターソース炒め<br/>青菜のおひたし<br/>おばけちゃんドーナツ</p> | <p>31日<br/>黒米ごはん(青のり)<br/>ピザチキン<br/>ほくほく芋煮<br/>野菜のかき揚げ<br/>やみつきキャベツ<br/>くだもの</p>                    |

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・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、辛味等を配慮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・プロッコリー・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、ブルーンを含みます。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                                                  | 2日                                                                    | 3日                                                                                                            |
|------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                  |                                                            |                                 | 主食<br>米,黒米,刻み昆布,ごま,醤油                               | 主食<br>米,発芽玄米,わかめ,ごま                                                   | 主食<br>米,麦,青のり,ごま                                                                                              |
|      |                                  |                                                            |                                 | 主菜<br>鶏肉,にんにく,生姜,醤油,カレー粉,ケチャップ<br>ソース,パセリ           | 主菜<br>豚肉,白滝,醤油,生姜,(ごま,味噌)                                             | 主菜<br>いわし,醤油,ごま,米粉,片栗粉                                                                                        |
|      |                                  |                                                            |                                 | 準主菜<br>豚肉,卵A,ごぼう,玉ねぎ,三つ葉,醤油                         | 準主菜<br>おから,豆腐,鶏挽肉,玉ねぎ,じゃが芋,生姜,<br>にんにく,片栗粉,ケチャップ,豆乳,(醤油,ごま油,い<br>んげん) | 準主菜<br>鶏肉,キャベツ,ピーマン,玉ねぎ,味噌,<br>ごま油                                                                            |
|      |                                  |                                                            |                                 | 副菜①<br>春巻きの皮（小麦）,しめじ,えのき,<br>干椎茸,チーズ,春雨,醤油,かつお節,小麦粉 | 副菜①<br>じゃが芋,人参,米粉,片栗粉,チリパウダー,<br>コショウ,パプリカ粉                           | 副菜①<br>切干大根,突きこんにゃく,干椎茸,小松菜<br>醤油,カレー粉                                                                        |
|      |                                  |                                                            |                                 | 副菜②<br>キャベツ,人参,水菜,酢                                 | 副菜②<br>小松菜,もやし,ごま,醤油                                                  | 副菜②<br>マカロニ(小麦),キャベツ,人参,<br>玉ねぎ,レモン汁                                                                          |
|      |                                  |                                                            |                                 | デザート<br>梨,りんご,ぶどう,みかん                               | デザート<br>梨,りんご,ぶどう,みかん                                                 | デザート<br>さつま芋                                                                                                  |
| 6日   |                                  | 7日                                                         |                                 | 8日                                                  | 9日                                                                    | 10日                                                                                                           |
| 主食   | 米,黒米,ごま                          | 主食                                                         | 米,きび,卵A,人参,(薄口醤油)               | 主食<br>米,麦,刻みのり,ごま,にんにく,醤油,ごま油                       | 主食<br>米,雑穀,かつお節,ごま,醤油                                                 | 主食<br>米,発芽玄米,パセリ                                                                                              |
| 主菜   | 豚肉,玉ねぎ,生姜,醤油                     | 主菜<br>鶏肉,長ねぎ,にんにく,生姜,米粉,<br>片栗粉,ごま油,醤油                     | 主菜<br>豚肉,米粉,片栗粉,醤油,にんにく,生姜      | 主菜<br>豚肉,米粉,片栗粉,醤油,にんにく,生姜                          | 主菜<br>サバ,米粉,片栗粉,ケチャップ,醤油,<br>ソース                                      | 主菜<br>豚肉,トマト,ヨーグルト,チーズ,玉ねぎ,<br>人参,しめじ,えのき,にんにく,<br>生姜,小麦粉,カレー粉,醤油,ケチャップ,<br>ソース,(チャツネ,ココナッツミルク,<br>りんご,鶏肉,大豆) |
| 準主菜  | 厚揚げ,鶏挽肉,ピザチーズ,醤油,生姜,<br>ごま油（豚挽肉） | 準主菜<br>ムキエビ,玉ねぎ,マカロニ,コーン(缶)<br>,小麦粉,牛乳,ピザチーズ,パン粉,パセリ粉,(イカ) | 準主菜<br>卵A,はんぺん(卵C),醤油           | 準主菜<br>豚肉,じゃが芋,人参,玉ねぎ,醤油,(山椒粉,鶏肉)                   | 準主菜<br>豚肉,じゃが芋,人参,玉ねぎ,醤油,(山椒粉,鶏肉)                                     |                                                                                                               |
| 副菜①  | ごぼう,人参,小麦粉,米粉                    | 副菜①<br>白滝,ピーマン,玉ねぎ,にんにく,ケチャップ,<br>トマト(缶),オリーブ油             | 副菜①<br>大豆,こんにゃく,人参,干椎茸,鰹元,醤油,ごま | 副菜①<br>ひじき,突きこんにゃく,青梗菜,干椎茸,<br>ゆかり,醤油               | 副菜①<br>ひじき,ツナ(缶),突きこんにゃく,醤油,ごま油                                       | 副菜①<br>じゃが芋,にんにく,オリーブ油,青のり                                                                                    |
| 副菜②  | 切干大根,突きこんにゃく,小松菜,油揚げ,<br>薄口醤油    | 副菜②<br>小松菜,もやし,醤油,かつお節                                     | 副菜②<br>キャベツ,水菜,酢,生姜             | 副菜②<br>キャベツ,水菜,酢,生姜                                 | 副菜②<br>プロッコリー                                                         |                                                                                                               |
| デザート | 白玉粉,米粉,醤油                        | デザート<br>梨,りんご,ぶどう,みかん                                      | デザート<br>梨,りんご,ぶどう,みかん           | デザート<br>梨,りんご,ぶどう,みかん                               | デザート<br>小麦粉,ヨーグルト,牛乳,ベーキングパウダー<br>,くだもの(桃、プラム,ブルーベリー,いちご)             |                                                                                                               |
| 13日  |                                  | 14日                                                        |                                 | 15日                                                 | 16日                                                                   | 17日                                                                                                           |
|      |                                  | 主食<br>米,麦,ごま                                               | 主食<br>米,発芽玄米,ゆかり,ごま             | 主食<br>米,発芽玄米,ゆかり,ごま                                 | 主食<br>米,雑穀,青のり,ごま                                                     | 主食<br>米,きび,わかめ,ごま                                                                                             |
|      |                                  | 主菜<br>鶏肉,塩麴,米粉,片栗粉                                         | 主菜<br>鮭,塩こうじ,チーズ,パセリ            | 主菜<br>鮭,塩こうじ,チーズ,パセリ                                | 主菜<br>鶏肉,小麦粉,片栗粉,ガーリックパウダー,<br>カレー粉,ターメリック,ベーキングパウダー                  | 主菜<br>鶏挽肉,長ねぎ,干椎茸,味噌,卵B,<br>片栗粉,青のり,白炒りごま                                                                     |
| お休み  |                                  | 準主菜<br>豚肉,厚揚げ,にんにく,生姜,ニラ,玉ねぎ,ごま油<br>醤油                     | 準主菜<br>豚肉,大根,醤油                 | 準主菜<br>豚肉,大根,醤油                                     | 準主菜<br>卵A,桜えび,玉ねぎ,万能ねぎ,醤油,<br>(えび,はんぺん(卵C),鶏肉)                        | 準主菜<br>豚肉,ピーマン,だけのこ水煮,生姜,<br>オイスターソース,醤油                                                                      |
|      |                                  | 副菜①<br>蓮根,人参,さつま芋,オリーブ油,青のり                                | 副菜①<br>玉ねぎ,しめじ,えのき,まいたけ,米粉,小麦粉  | 副菜①<br>玉ねぎ,しめじ,えのき,まいたけ,米粉,小麦粉                      | 副菜①<br>ひじき,ツナ(缶),突きこんにゃく,醤油,ごま油                                       | 副菜①<br>こんにゃく,醤油,ごま油,ごま,一味                                                                                     |
|      |                                  | 副菜②<br>切干大根,水菜,ごま,醤油                                       | 副菜②<br>キャベツ,人参,醤油,かつお節          | 副菜②<br>キャベツ,人参,醤油,かつお節                              | 副菜②<br>小松菜,もやし,ゆかり                                                    | 副菜②<br>キャベツ,人参,塩こうじ,酢                                                                                         |
|      |                                  | デザート<br>梨,りんご,ぶどう,みかん                                      | デザート<br>イチゴ,トマト                 | デザート<br>イチゴ,トマト                                     | デザート<br>梨,りんご,ぶどう,みかん                                                 | デザート<br>小麦粉,豆腐,ベーキングパウダー,豆乳,きな粉                                                                               |

## 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・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。

| 20日  |                                         | 21日  |                                           | 22日  |                                         | 23日  |                                      | 24日  |                                                            |
|------|-----------------------------------------|------|-------------------------------------------|------|-----------------------------------------|------|--------------------------------------|------|------------------------------------------------------------|
| 主食   | 米,麦,ごま,カレー粉                             | 主食   | 米,発芽玄米,わかめ,ごま,ごま油                         | 主食   | 米,きび,ごま                                 | 主食   | 米,黒米,ツナ(缶),さわら,サバ,醤油,味噌,ごま           | 主食   | 米,雑穀,かつお節,ごま,カレー粉,醤油                                       |
| 主菜   | 鶏肉,醤油,片栗粉                               | 主菜   | 赤魚,生姜,醤油,片栗粉                              | 主菜   | 鶏肉,味噌,醤油,黒糖,生姜,片栗粉                      | 主菜   | 豚肉,玉ねぎ,にんにく,醤油,はちみつ,ごま               | 主菜   | イカ,長ねぎ,にんにく,塩こうじ,米粉,片栗粉                                    |
| 準主菜  | 豚挽肉,鶏挽肉,ナス,ネギ,にんにく,生姜,味噌,醤油,ごま油,豆板醤,片栗粉 | 準主菜  | 豚肉,玉ねぎ,人参,三つ葉,小麦粉,米粉,薄口醤油,生姜              | 準主菜  | 煮込みちくわ(卵C,豚脂),米粉,片栗粉,薄口醤油,にんにく,生姜,(小麦粉) | 準主菜  | 高野豆腐,米粉,片栗粉,長ねぎ,生姜,にんにく,ケチャップ,醤油,ごま油 | 準主菜  | 豚挽肉,鶏挽肉,ピザチーズ,玉ねぎ,トマト(缶),ケチャップ,にんにく,マカロニ(小麦),パセリ粉,(ソース,醤油) |
| 副菜①  | じゃが芋,人参,青のり,米粉,片栗粉                      | 副菜①  | 突きこんにゃく,にんにく,オリーブ油,一味                     | 副菜①  | 刻み昆布,白滝,干し椎茸,青梗菜,オイスターソース,醤油,ごま,ごま油     | 副菜①  | コーン(缶),キャベツ,人参,バター,醤油,こしょう           | 副菜①  | 大根,突きこんにゃく,醤油                                              |
| 副菜②  | 切干大根,小松菜,生姜,醤油                          | 副菜②  | ブロッコリー,コーン(缶),ごま,薄口醤油                     | 副菜②  | キャベツ,人参,ツナ缶,玉ねぎ,酢,はちみつ,からし              | 副菜②  | 切干大根,小松菜,味噌,醤油                       | 副菜②  | キャベツ,小松菜,ごま,薄口醤油                                           |
| デザート | 梨,りんご,ぶどう,みかん                           | デザート | さつま芋                                      | デザート | 小麦粉,卵B,牛乳,ベーキングパウダー,人参,オレンジジュース         | デザート | りんご                                  | デザート | 梨,りんご,ぶどう,みかん                                              |
| 27日  |                                         | 28日  |                                           | 29日  |                                         | 30日  |                                      | 31日  |                                                            |
| 主食   | 米,発芽玄米,わかめ,ごま                           | 主食   | 米,きび,青菜,醤油,かつお節,ごま,ごま油                    | 主食   | 米,発芽玄米                                  | 主食   | 米,雑穀,ごま,醤油                           | 主食   | 米,黒米,青のり,ごま                                                |
| 主菜   | 豚肉,水菜,醤油,レモン汁,(味噌,ごま)                   | 主菜   | 鶏挽肉,豚挽肉,玉ねぎ,パン粉,片栗粉,米粉,牛乳,ピザチーズ,ケチャップ,ソース | 主菜   | 豚肉,パン粉,小麦粉,米粉,ソース,ケチャップ                 | 主菜   | さわら(さば),味噌,醤油,すりごま                   | 主菜   | 鶏肉,チーズ,玉ねぎ,トマト(缶),にんにく,ケチャップ,バジル,パセリ                       |
| 準主菜  | 鶏肉,ごぼう,生姜,米粉,片栗粉,醤油,ごま                  | 準主菜  | 高野豆腐,鶏肉,干し椎茸,醤油,カレー粉                      | 準主菜  |                                         | 準主菜  | 鶏肉,塩麴,大根,人参,(レモン汁)                   | 準主菜  | 豚肉,里芋,突きこんにゃく,長ねぎ,干椎茸,醤油,ごま油                               |
| 副菜①  | しめじ,舞茸,えのき,玉ねぎ,にんにく,トマト(缶),ケチャップ,オリーブ油  | 副菜①  | ナス,米粉,片栗粉,味噌                              | 副菜①  | キャベツ,水菜                                 | 副菜①  | 切干大根,突きこんにゃく,干椎茸,ごま油,オイスターソース,醤油,ごま  | 副菜①  | 玉ねぎ,人参,えのき,万能ねぎ,米粉,片栗粉,小麦粉                                 |
| 副菜②  | かぶ,人参,かぶの葉                              | 副菜②  | 春雨,もやし,水菜,人参,ごま油,ごま,醤油,辛子                 | 副菜②  | じゃが芋,人参,パセリ,にんにく,粉チーズ(卵C)               | 副菜②  | 小松菜,キャベツ,醤油                          | 副菜②  | キャベツ,小松菜,にんにく,薄口醤油,ごま油,ごま                                  |
| デザート | 柿                                       | デザート | 梨,りんご,ぶどう,みかん                             |      |                                         | デザート | 小麦粉,卵B,牛乳,ベーキングパウダー,かぼちゃ(人参),チョコチップ  | デザート | 梨,りんご,ぶどう,みかん                                              |