

# 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                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 3日<br>お休み                                                                          | 4日<br>麦ごはん（青のり）<br>サバの文化干し<br>すき焼き風煮<br>切干大根のオイスターソース炒め<br>塩麴ドレッシングサラダ<br>大学芋   | 5日<br>発芽玄米ごはん（おかか）<br>醤油麴から揚げ<br>ポークチャップ<br>根菜のチーズ焼き<br>磯香和え<br>亥の子もち          | 6日<br>雑穀ごはん（ゆかり）<br>秋の鉄板棒餃子<br>揚げだし高野豆腐<br>ひじきの中華炒め<br>ツナドレッシングサラダ<br>くだもの              | 7日<br>きびごはん（わかめ）<br>豚肉のことこと煮<br>ピザ風オムレツ<br>あげじゃが<br>ほうれん草の白和え<br>みかん      |
| 10日<br>黒米ごはん（ごま塩）<br>鶏肉のこく旨バター焼き<br>たっぷり肉野菜炒め<br>長いものさくさく揚げ<br>マカロニサラダ<br>ブチトマト    | 11日<br>麦ごはん<br>秋野菜ドライカレー<br>ポテトのグリル<br>スプーン推奨                                   | 12日<br>きびごはん（おかかのり）<br>揚げ豚のうま塩だれ<br>とろとろ親子煮<br>こんにゃくのみそ炒め<br>さっぱり漬け<br>スイートポテト | 13日<br>発芽玄米ごはん（カレーおかか）<br>照り焼きミートボール<br>豚肉と厚揚げのピリ辛炒め<br>たけのこ入り五目煮<br>塩ナムル<br>米粉のお楽しみケーキ | 14日<br>麦ごはん（青のり）<br>ぶりのから揚げ<br>鶏肉ときのこの和風グラタン<br>切干大根の煮物<br>コーンサラダ<br>くだもの |
| 17日<br>麦ごはん（中華わかめ）<br>イカのチリソース<br>鶏肉と大根のべっこう煮<br>刻み昆布の中華炒め<br>ブロッコリーの塩ゆで<br>りんごケーキ | 18日<br>セルフオムライス<br>チキントマト煮込み<br>卵の彩りソテー<br>いろいろきのこのから揚げ<br>白菜のツナ和え<br>くだもの      | 19日<br>きびごはん（あまからごま）<br>魚の紅葉焼き<br>キャベツたっぷり回鍋肉<br>ひじきの煮物<br>ゆかり和え<br>揚げパン風ドーナツ  | 20日<br>発芽玄米ごはん（じゃこ）<br>フライドチキン<br>お好み焼風玉子焼き<br>ごろごろきんぴら<br>春雨サラダ<br>ブチトマト               | 21日<br>雑穀ごはん（キムムッチ）<br>松風焼き<br>とんとんレンコン<br>白滝のペペロンチーノ<br>おかか和え<br>白玉ぜんざい  |
| 24日<br>お休み                                                                         | 25日<br>黒米ごはん（ゆかり）<br>魚のごまみそ焼き<br>鶏肉ときのこの水炊き風<br>お豆とお芋のフライ<br>わかめのさっぱり和え<br>くだもの | 26日<br>麦ごはん（わかめ）<br>豚肉のごま揚げ<br>かぼちゃのスコップコロッケ<br>雷こんにゃく<br>和風ドレッシングサラダ<br>くだもの  | 27日<br>雑穀ごはん（カレーごま）<br>のり塩やきとり<br>てりたまポーク<br>刻み昆布の煮物<br>大根のカリカリ漬け<br>秋色ドーナツ             | 28日<br>発芽玄米ごはん<br>白菜たっぷり中華丼<br>焼きいも<br>スプーン推奨                             |

24日は和食の日です！和食の合言葉『まごわやさしい』はご存じですか？

ま…まめ、ご…ごま、わ…わかめ（海藻）、や…やさい、さ…さかな、し…しいたけ（きのこ）、い…いも を指します。25日の献立は和食の日になんで

『まごわやさしい』食材を取り入れました。日本の風土や四季が生み出す食材の美味しさや彩りを感じられる献立となっているので、ぜひひとつひとつ味わってください。

今月は七五三、立冬、冬季雷などにちなんだ献立もたくさんあるので、毎日のお手紙も読んでみてくださいね！

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・柿などを予定しています。

※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・ブ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。

## 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、醤油、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。

| 3日   |                            | 4日   |                                                                                                     | 5日   |                                               | 6日   |                                                         | 7日   |                                      |
|------|----------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|------|--------------------------------------|
|      |                            | 主食   | 米,麦,青のり,ごま                                                                                          | 主食   | 米,発芽玄米,かつお節,ごま,醤油                             | 主食   | 米,雑穀,ゆかり,ごま                                             | 主食   | 米,きび,わかめ,ごま                          |
|      |                            | 主菜   | サバ文化干し,塩麹,酒                                                                                         | 主菜   | 鶏肉,塩麹,醤油,米粉,片栗粉                               | 主菜   | 豚挽肉,鶏挽肉,白菜,えのき,干椎茸,にんにく,生姜,餃子の皮(小麦),ごま油,醤油,片栗粉,(サケ,バター) | 主菜   | 豚肉,長ネギ,醤油                            |
|      | お休み                        | 準主菜  | 豚小間,白菜,白滝,干椎茸,長ネギ,醤油                                                                                | 準主菜  | 豚小間,玉ねぎ,マッシュルーム(缶),にんにく,トマト(缶),ケチャップ,ソース,パセリ粉 | 準主菜  | 高野豆腐,大根,米粉,片栗粉,醤油                                       | 準主菜  | 卵A,牛乳,ビザチーズ,ピーマン,玉ねぎ,ケチャップ           |
|      |                            | 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  | さつま芋,ごぼう,人参,ビザチーズ                             | 副菜①  | ひじき,白滝,人参,オイスターソース,醤油,ごま油,こしょう                          | 副菜①  | じゃがいも,米粉,片栗粉,パセリ,ガーリックパウダー           |
|      |                            | 副菜②  | キャベツ,小松菜,玉ねぎ,塩麹,酢                                                                                   | 副菜②  | 切干大根,小松菜,醤油,刻み海苔                              | 副菜②  | キャベツ,水菜,ツナ(缶),玉ねぎ,酢                                     | 副菜②  | ほうれん草,人参,突きこんにゃく,しめじ,木綿豆腐,すりごま,醤油,味噌 |
|      |                            | デザート | さつまいも,醤油,水あめ,ごま                                                                                     | デザート | 米,もち米,雑穀,きな粉                                  | デザート | 梨・りんご・ぶどう・みかん・柿                                         | デザート | みかん                                  |
| 10日  |                            | 11日  |                                                                                                     | 12日  |                                               | 13日  |                                                         | 14日  |                                      |
| 主食   | 米,黒米,ごま                    | 主食   | 米,麦,パセリ                                                                                             | 主食   | 米,きび,かつお節,刻み海苔,ごま                             | 主食   | 米,発芽玄米,かつお節,ごま,カレー粉,(醤油)                                | 主食   | 米,麦,青のり,ごま                           |
| 主菜   | 鶏肉,玉ねぎ,にんにく,醤油,味噌,バター      | 主菜   | 鶏挽肉,豚挽肉,ナス,玉ねぎ,人参,しめじ,えのき,干椎茸,トマト(缶),にんにく,生姜,小麦粉,ケチャップ,ソース,カレー粉,醤油,ビザチーズ(バター,チャツネ,ココナッツミルク,コーン,ごま油) | 主菜   | 豚小間,塩麹,米粉,片栗粉,長ねぎ,にんにく,生姜,ごま油,ごま              | 主菜   | 豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,バン粉,片栗粉,にんにく,生姜,ナツメグ,醤油                     | 主菜   | ぶり,コチュジャン,ごま油,醤油,にんにく                |
| 準主菜  | 豚小間,キャベツ,青梗菜,玉ねぎ,塩麹,醤油,ごま油 |      |                                                                                                     | 準主菜  | 鶏挽肉(豚挽肉),卵A,干椎茸,玉ねぎ,三つ葉,醤油,片栗粉                | 準主菜  | 豚小間,厚揚げ,青梗菜,ごま油,醤油,味噌,豆板醤,キムチ                           | 準主菜  | 鶏肉,マカロニ,長ねぎ,しめじ,舞茸,牛乳,ビザチーズ,小麦粉,味噌   |
| 副菜①  | 長芋,人参,米粉,片栗粉,青のり           | 副菜   | じゃが芋,さつま芋,(長芋),オリーブ油                                                                                | 副菜①  | 突きこんにゃく,人参,醤油,味噌                              | 副菜①  | たけのこ(水煮),干椎茸,人参,突きこんにゃく,いんげん,醤油                         | 副菜①  | 切干大根,突きこんにゃく,小松菜,醤油                  |
| 副菜②  | マカロニ,きゅうり,コーン(缶),玉ねぎ,酢     |      |                                                                                                     | 副菜②  | 白菜,水菜,酢                                       | 副菜②  | もやし,小松菜,にんにく,ごま油,ごま                                     | 副菜②  | キャベツ,コーン(缶),人参,玉ねぎ,酢                 |
| デザート | プチトマト                      |      |                                                                                                     | デザート | さつまいも,牛乳,バター                                  | デザート | 米粉,牛乳,はちみつ,くだもの(ぶどう,りんご,梨,メロン) レモン汁                     | デザート | 梨・りんご・ぶどう・みかん・柿                      |

## 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、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、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、醤油、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。

| 17日  |                                      | 18日  |                          | 19日  |                                                 | 20日  |                                            | 21日  |                                                      |
|------|--------------------------------------|------|--------------------------|------|-------------------------------------------------|------|--------------------------------------------|------|------------------------------------------------------|
| 主食   | 米,麦,わかめ,ごま,ごま油                       | 主食   | 米,発芽玄米                   | 主食   | 米,きび,ごま,醤油                                      | 主食   | 米,発芽玄米,ちりめんじゃこ,ごま                          | 主食   | 米,雑穀,刻み海苔,ごま油,ごま,醤油                                  |
| 主菜   | イカ,米粉,片栗粉,ケチャップ,酢,醤油,ごま油,長ねぎ,にんにく,生姜 | 主菜   | 鶏肉,玉ねぎ,トマト(缶),ケチャップ,醤油   | 主菜   | 鮭(タラ),人参,豆乳,酢,(味噌)                              | 主菜   | 鶏肉,小麦粉,片栗粉,ガーリックパウダー,カレー粉,ターメリック,ベーキングパウダー | 主菜   | 鶏挽肉,長ねぎ,干椎茸,味噌,片栗粉,青のり,ごま,(豚挽肉)                      |
| 準主菜  | 鶏肉,大根,生姜,醤油,片栗粉,(いんげん)               | 準主菜  | 卵A,ピーマン,コーン(缶),玉ねぎ       | 準主菜  | 豚肉,厚揚げ,キャベツ,ピーマン,にんにく,生姜,味噌,甜麴醬,ごま油,豆板醬         | 準主菜  | 卵A,桜えび,キャベツ,醤油,ソース,マヨネーズ(卵B/加熱),青のり,かつお節   | 準主菜  | 豚肉,れんこん,塩麴,米粉,片栗粉,醤油,生姜                              |
| 副菜①  | 刻み昆布,白滝,干し椎茸,人参,オイスターソース,醤油,ごま       | 副菜①  | しめじ,えのき,舞茸,人参,米粉,薄力粉,青のり | 副菜①  | ひじき,突きこんにゃく,人参,干椎茸,醤油                           | 副菜①  | ごぼう,突きこんにゃく,大豆,醤油,一味,ごま                    | 副菜①  | 白滝,人参,にんにく,オリーブ油,一味                                  |
| 副菜②  | ブロッコリー                               | 副菜②  | 白菜,小松菜,ツナ,醤油             | 副菜②  | もやし,小松菜,ゆかり粉                                    | 副菜②  | 春雨,もやし,きゅうり,人参,ごま油,醤油                      | 副菜②  | キャベツ,小松菜,かつお節,醤油                                     |
| デザート | 小麦粉,ベーキングパウダー,卵B,牛乳,りんご,はちみつ,レモン汁    | デザート | 梨・りんご・ぶどう・みかん・柿          | デザート | 小麦粉,ベーキングパウダー,ヨーグルト,牛乳,きな粉                      | デザート | ブチトマト                                      | デザート | 白玉粉,米粉,小豆                                            |
| 24日  |                                      | 25日  |                          | 26日  |                                                 | 27日  |                                            | 28日  |                                                      |
|      |                                      | 主食   | 米,黒米,ゆかり,ごま              | 主食   | 米,麦,わかめ,ごま                                      | 主食   | 米,雑穀,ごま,カレー粉                               | 主食   | 米,発芽玄米                                               |
|      |                                      | 主菜   | サワラ,生姜,味噌,醤油,すりごま        | 主菜   | 豚肉,にんにく,生姜,米粉,片栗粉,醤油,ごま                         | 主菜   | 鶏肉,塩麴,青のり                                  | 主菜   | 豚小間,エビ,イカ,白菜,青梗菜,きくらげ,人参,干椎茸,玉ねぎ,醤油,ごま油,オイスターソース,片栗粉 |
|      |                                      | 準主菜  | 鶏肉,塩麴,人参,舞茸,しめじ,醤油       | 準主菜  | 鶏挽肉,豚挽肉,粉チーズ(卵C),かぼちゃ,じゃが芋,玉ねぎ,醤油,パン粉,ソース,ケチャップ | 準主菜  | 卵A,豚小間,玉ねぎ,醤油,片栗粉                          |      |                                                      |
|      |                                      | 副菜①  | じゃが芋,さつま芋,大豆,米粉,片栗粉      | 副菜①  | こんにゃく,人参,醤油,ごま油,ごま,一味                           | 副菜①  | 刻み昆布,白滝,小松菜,干椎茸,醤油                         | 副菜   | さつま芋                                                 |
|      |                                      | 副菜②  | わかめ,小松菜,もやし,醤油,ごま油,ごま    | 副菜②  | キャベツ,小松菜,玉ねぎ,塩麴,酢,醤油                            | 副菜②  | 大根,人参,酢,ごま油,ごま,一味                          |      |                                                      |
|      |                                      | デザート | 梨・りんご・ぶどう・みかん・柿          | デザート | 梨・りんご・ぶどう・みかん・柿                                 | デザート | 小麦粉,ベーキングパウダー,木綿豆腐,豆乳,紫芋パウダー               |      |                                                      |