

	月	火	水	木	2日 金
()内は アレルギー					ごはん ジャージャン豆腐(大豆) 三色ごま和え(ごま) みそ汁 パイン
使用食材					米、豚肉、醤油、厚揚げ、ピーマン、筍、干しいたけ、小松菜、もやし、人参、ごま、なす、わかめ、パインアップル
エネルギー					385kcal
	5日	6日	7日	8日	9日
()内は アレルギー	ごましおごはん(ごま) 肉じゃが 切干大根サラダ(えび・かに) みそ汁(大豆) みかん缶	カレーライス(乳・ごま) いんげんサラダ りんご(りんご)	デニッシュロール(卵・乳) コロッケ&エビフライ(卵・乳・えび) チキンサラダ 牛乳(乳) バナナ(バナナ)	ゆかりごはん マーボー豆腐(大豆) 青菜のナムル(ごま) 中華コーンスープ キウイフルーツ	ごはん さばの竜田揚げ キャベツサラダ(卵・乳・えび・かに) みそ汁 柿
使用食材	米、ごま塩、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、醤油、切干大根、しらす干し、胡瓜、油揚げ、ほうれん草、みかん缶	米、豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、グリーンピース、いんげん、キャベツ、ツナ、りんご	パン、コロッケ、エビフライ、鶏肉、大根、人参、牛乳、バナナ	米、ゆかり、豚挽き肉、玉葱、絹ごし豆腐、万能葱、醤油、チンゲン菜、人参、きくらげ、ごま、ごま油、コーン、もやし、春雨、キウイフルーツ	米、さば、醤油、キャベツ、ハム、胡瓜、かぶ、椎茸、柿
エネルギー	417kcal	419kcal	404kcal	384kcal	416kcal
			14日	15日	16日
()内は アレルギー			おやつ チーズ蒸しケーキ(卵・乳) ブルーベリーのジョア(乳)	ごましおごはん(ごま) 鶏のから揚げ(卵) いんげんのごま酢和え(ごま) みそ汁 キウイフルーツ	ごはん 豚のみそ炒め(ごま) 中華サラダ(大豆) すまし汁 オレンジ
使用食材			ホットケーキミックス、卵、牛乳、チーズ、ブルーベリージョア	米、ごま塩、鶏肉、醤油、卵、いんげん、人参、ごま、醤油、大根の葉、キャベツ、キウイフルーツ	米、豚肉、なす、ごま油、人参、ピーマン、もやし、胡瓜、大豆、醤油、花麩、ほうれん草、オレンジ
エネルギー			190kcal	387kcal	387kcal
		20日	21日	22日	23日
()内は アレルギー		ハヤシライス(乳) キウイフルーツ	バターロール(卵・乳) 鶏のトマト煮 ツナポテト 牛乳(乳) バナナ(バナナ)	ゆかりごはん 八宝菜(卵・えび・かに・ごま) ビーフン炒め わかめスープ(ごま) オレンジ	ごはん ハンバーグきのこソース(卵・乳) コーンサラダ コンソメスープ キウイフルーツ
使用食材		米、牛肉、人参、玉葱、グリーンピース、ハヤシルーク、キウイフルーツ	パン、ジャム、鶏肉、玉葱、ブロッコリー、エリンギ、トマトホール缶、コンソメ、ツナ、じゃが芋、人参、醤油、牛乳、バナナ	米、ゆかり、豚肉、えび、なると巻き、白菜、玉葱、人参、きぬさや、きくらげ、醤油、ごま油、魚肉ソーセージ、ビーフン、もやし、赤ピーマン、ピーマン、わかめ、長葱、ごま、オレンジ	米、ハンバーグ、玉葱、椎茸、マッシュルーム、キャベツ、コーン、赤ピーマン、白菜、小松菜、コンソメ、キウイフルーツ
エネルギー		370kcal	400kcal	371kcal	382kcal
	26日	27日	28日	29日	30日
()内は アレルギー	ごましおごはん(ごま) 酢豚 ツナサラダ(生トマト) すまし汁 グレープフルーツ	ごはん 鶏肉の味噌チーズ焼き(乳) ほうれん草のごま和え(ごま) すまし汁(卵) パインアップル	レーズンロールパン(卵・乳) お魚フライ(卵・乳) かぼちゃのコンソメ煮(乳) 牛乳(乳) バナナ(バナナ)	ごはん すき焼き風(大豆) じゃこサラダ(えび・かに) みそ汁 柿	ゆかりごはん チンジャオロースー風 春雨サラダ(卵・かに・ごま) 中華スープ りんご(りんご)
使用食材	米、ごま塩、豚肉、醤油、玉葱、人参、しいたけ、たけのこ、ピーマン、ツナ、キャベツ、トマト、白玉麩、きぬさや、グレープフルーツ	米、鶏肉、チーズ、ほうれん草、人参、ごま、なると、貝割れ大根、パインアップル	パン、たらのフライ、南瓜、玉葱、グリーンピース、バター、コンソメ、牛乳、バナナ	米、牛肉、焼豆腐、醤油、しらたき、白菜、春菊、椎茸、大根、わかめ、しらす干し、長葱、小松菜、柿	米、豚肉、筍、もやし、ピーマン、醤油、かにかまぼこ、春雨、小松菜、人参、ごま油、ごま、チンゲン菜、長葱、りんご
エネルギー	432kcal	358kcal	406kcal	413kcal	370kcal



10月のメニュー

かきのお話

たかーいたかいきのうえで、きれいなだいたいいろいろにいろづいているのは、あきになるとあま〜くなるくだもの、かきさんたちです。

かきさんたちがおいしくなるのは、あきのまんなか、とてもみじかいあいだけ。がいこくでもちゃんと「かき」ってよんでくれるほど、にほんでたいせつにされてきた、くだものなんですよ。

かきさんは、かぜにまけない、げんきなからだをつくってくれる「ビタミンC」というえいようをたくさんもっています。これからさむいいふゆになっても、みんながおそとでいっぱいあそべるように、からだをまもってくれるんですね。

こんげつのメニューにも、かきさんたちがとうじょうします。ひょっとするとたねがかくれているかもしれないから、ぜひきをつけてたべてみてくださいね。

★アレルギーの食材に関するご注意★

原材料に卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・青魚・ゼラチンなどを含んでいる可能性があります。

* 食材の納品状況に応じ、メニューの一部を変更させていただく場合がございます。

