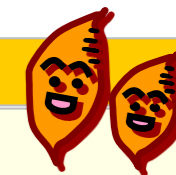


11月のメニュー



	2日 月	3日 火	4日 水	5日 木	6日 金
()内は アレルギー	ごましおごはん (ごま) 鯖の照り焼き れんこんのみそ炒め (ごま) すまし汁 みかん缶	<p>七五三は みなさんの 元気な成長を お祝いする日です☆</p> <p>七五三 メニュー</p>	黒糖ロールパン (卵・乳) ビーフシチュー (乳) ツナサラダ バナナ (バナナ)	ごはん いろいろチキンマリネ わかめサラダ (ごま) みそ汁 柿	ゆかりごはん 豆腐とえびの旨煮 (大豆・えび) 三色ごま和え (ごま) 豚汁 (大豆) りんご (りんご)
使用食材	米、ごま塩、鯖、れんこん、人参、きぬさや、ごま、小松菜、白玉麩、みかん缶		黒糖ロール、いちごジャム、牛肉、玉葱、じゃが芋、人参、ビーフシチューの素、グリーンピース、ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	米、鶏肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、わかめ、大根、人参、ごま油、なす、大根葉、柿	米、ゆかり、えび、筍、長葱、きくらげ、絹ごし豆腐、きぬさや、きゅうり、もやし、人参、ごま、豚肉、油揚げ、ごぼう、里芋、大根、人参、万能葱、りんご
エネルギー	404kcal		453kcal	384kcal	369kcal
	9日	10日	11日	12日	13日
()内は アレルギー	ごはん 照焼きハンバーグ (卵・乳) 花野菜のサラダ コンソメスープ 白桃缶	お赤飯 赤魚の竜田揚げ さつまいもの甘辛煮 (ごま) もみじ麩の清まし汁 フルーツカクテル	クロワッサン (卵・乳) 加野菜のトマトカレー煮 白菜サラダ (えび・かに) 牛乳 (乳) バナナ (バナナ)	ごはん はまちと大根の煮物 ポテトのカレーきんぴら みそ汁 キウイフルーツ	ハヤシライス (乳) いんげんサラダ パイナップル
使用食材	米、ハンバーグ、カリフラワー、ブロッコリー、ツナ、チンゲン菜、玉葱、白桃缶	米、もち米、ささげ、ごま塩、赤魚、さつまいも、いんげん、ごま、生麩、糸みつば、カクテルフルーツ (黄桃、洋梨、ぶどう、パイナップル、チェリー)	クロワッサン、鶏肉、玉葱、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、なす、トマトソース、しらす干し、白菜、きゅうり、牛乳、バナナ	米、はまち、大根、じゃが芋、人参、コーン、かぶ、しいたけ、キウイフルーツ	米、豚肉、人参、玉葱、グリーンピース、ハヤシライスの素、いんげん、キャベツ、ツナ、パイナップル
エネルギー	363kcal	418kcal	443kcal	374kcal	384kcal
	16日	17日	18日	19日	20日
()内は アレルギー	ごはん 鶏の南部焼き (ごま) じゃが芋のそぼろあん みそ汁 洋梨缶	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き スパゲティサラダ すまし汁 みかん	バターロール (卵・乳) 鮭のムニエル (乳) チキンサラダ 牛乳 (乳) バナナ (バナナ)	ごはん ポークビーンズ (乳・大豆) ポテトサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	ごましおごはん (ごま) チンジャオロースー もやしのナムル (ごま) 中華スープ グレープフルーツ
使用食材	米、鶏肉、ごま、じゃが芋、鶏肉、グリーンピース、白菜、椎茸、洋梨缶	米、ゆかり、豚肉、玉葱、スパゲティ、ブロッコリー、人参、白玉麩、絹さや、みかん	バターロール、いちごジャム、鮭、バター、鶏肉、大根、人参、牛乳、バナナ	米、豚肉、大豆、玉葱、人参、バター、ツナ、じゃが芋、いんげん、人参、玉葱、キウイフルーツ	米、ごま塩、牛肉、筍、もやし、ピーマン、もやし、人参、きくらげ、ごま、ごま油、わかめ、長葱、グレープフルーツ
エネルギー	386kcal	431kcal	364kcal	413kcal	356kcal
	23日	24日	25日	26日	27日
()内は アレルギー		カレーライス (乳) コーンサラダ オレンジ	レーズンロールパン (卵・乳) メンチカツ (卵・乳) カラフルサラダ 牛乳 (乳) バナナ (バナナ)	ごはん 豚のバーベキューソース炒め 人参サラダ (ごま) コンソメスープ パイナップル	ゆかりごはん さばのねぎみそ焼き (ごま) 切り干し大根の炒め煮 (大豆) すまし汁 グレープフルーツ
使用食材		米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、キャベツ、コーン、ピーマン、オレンジ	レーズンロール、メンチカツ、ピーマン、人参、カリフラワー、牛乳、バナナ	米、豚肉、玉葱、いんげん、コーン、ツナ、人参、ブロッコリー、ごま、チンゲン菜、えのきだけ、パイナップル	米、ゆかり、さば、長葱、ごま油、鶏肉、油揚げ、人参、切り干し大根、いんげん、小松菜、小花麩、グレープフルーツ
エネルギー		419kcal	384kcal	435kcal	416kcal

さつまいものお話



ほくほくのあまいさつまいもは、いまがちょうどおいしい季節です。

さつまいもには、“しょくもつせんい”と“ビタミンC”というえいようが、たくさんあります。

しょくもつせんいは、みなさんのおなかのなかをきれいにしてくれます。ビタミンCは、かぜのバイキンをやっつけてくれるのですよ。

さつまいもは、かわにも“カルシウム”という、みなさんのほねをつよくするえいようがあります。なるべくかわごとたべるようにしたいですね！

こんげつのしちごさんのメニューでも、さつまいもをつかいます。えいようたっぷりの、おいしいさつまいもを、ぜひめしあがってくださいね♪

★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。