

	3日 月	4日 火	5日 水	6日	7日 金
( )内は アレルギー	ごましおごはん さわらの甘酢あんかけ ひじきサラダ みそ汁 グレープフルーツ	ごはん 豚のみそ炒め 中華サラダ すまし汁 キウイフルーツ	レーズンロール (卵・乳) クリームシチュー (乳) ブロッコリーサラダ バナナ	おかかごはん 鶏肉団子のあんかけ煮 (卵・乳) キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ	ごはん すき焼き風 わかめサラダ みそ汁 りんご
使用食材	米、ごま塩、鯖、人参、ピーマン、玉葱、ひじき、ツナ、きぬさや、キャベツ、大根の葉、グレープフルーツ	米、豚肉、なす、人参、いんげん、もやし、胡瓜、大豆、白玉麩、ほうれん草、キウイフルーツ	パン、鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参、クリームシチューの素、牛乳、グリーンピース、ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン、バナナ	米、かつおふりかけ、鶏肉団子、白菜、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、畑菜、人参、油揚げ、椎茸、オレンジ	米、牛肉、焼豆腐、白菜、しらたき、ほうれん草、椎茸、わかめ、大根、人参、もやし、きぬさや、りんご
エネルギー	364kcal	431kcal	368kcal	351kcal	399kcal
	10日	11日	12日	13日	14日
( )内は アレルギー			おやつ かぼちゃ蒸しパン (卵・乳) いちごのジョア (乳)	ごはん チンジャオロース風 青菜のナムル 中華スープ 柿	ごはん 白身魚のムニエル (乳) ツナサラダ コンソメスープ キウイフルーツ
使用食材			ホットケーキミックス、卵、牛乳、かぼちゃ、いちごのジョア	米、豚肉、もやし、筍、ピーマン、赤ピーマン、チンゲン菜、人参、きくらげ、長葱、椎茸、柿	米、ホキ、バター、ツナ、キャベツ、胡瓜、コーン、チンゲン菜、人参、キウイフルーツ
エネルギー			186kcal	420kcal	348kcal
	17日	18日	19日	20日	21日
( )内は アレルギー	ごはん 豚のバーベキューソース炒め スパゲッティサラダ コンソメスープ オレンジ	ごましおごはん さばのカレー風味焼き もやしのごま和え みそ汁 キウイフルーツ	黒糖ロール (卵・乳) ボークビーンズ (乳) 白菜サラダ 牛乳 (乳) バナナ	のりたまごはん (卵) 鶏の南部焼き 炒り豆腐 みそ汁 グレープフルーツ	ごはん 豚肉のしょうが焼き にんじんサラダ みそ汁 りんご
使用食材	米、豚肉、玉葱、いんげん、コーン、スパゲッティ、ブロッコリー、人参、チンゲン菜、キャベツ、オレンジ	米、ごま塩、鯖、もやし、胡瓜、人参、かぶ、大根の葉、キウイフルーツ	パン、豚肉、大豆、玉葱、人参、白菜、胡瓜、コーン、牛乳、バナナ	米、のりたまふりかけ、鶏肉、ごま、豆腐、いんげん、人参、椎茸、里芋、きぬさや、グレープフルーツ	米、豚肉、玉葱、人参、カリフラワー、ツナ、白菜、ほうれん草、りんご
エネルギー	427kcal	416kcal	415kcal	361kcal	455kcal
	24日	25日	26日	27日	28日
( )内は アレルギー	わかめごはん さけのバター醤油焼き (乳) いんげんサラダ すまし汁 ルビーグレープフルーツ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ バナナ	バターロール (卵・乳) オムレツ (卵・乳) ポテトサラダ 牛乳 (乳) キウイフルーツ	ごはん 八宝菜 (卵・えび) ビーフン炒め 中華スープ りんご	ごましおごはん 鶏の唐揚げ 切干大根の炒め煮 みそ汁 柿
使用食材	米、わかめ、鮭、いんげん、キャベツ、ツナ、小松菜、油揚げ、ルビーグレープフルーツ	米、豚肉、長葱、豆腐、万能葱、もやし、人参、大豆、わかめ、長ねぎ、バナナ	パン、いちごジャム、卵、じゃが芋、人参、グリーンピース、コーン、牛乳、キウイフルーツ	米、豚肉、えび、なると、白菜、玉葱、人参、きぬさや、きくらげ、ビーフン、もやし、ピーマン、赤ピーマン、椎茸、長葱、りんご	米、ごま塩、鶏肉、切干大根、人参、油揚げ、白菜、きぬさや、柿
エネルギー	344kcal	401kcal	356kcal	403kcal	422kcal
( )内は アレルギー	キャロットライス (乳) かぼちゃコロッケ (卵) チキンサラダ コンソメスープ オレンジ				
使用食材	米、かぼちゃコロッケ、キャベツ、鶏肉、コーン、玉葱、マッシュルーム、オレンジ				
エネルギー	392kcal				



# 10月のメニュー



## かぼちゃのお話

こんげつは、あきになるとおいしくなるおやさい、かぼちゃのおはなしです。

かぼちゃは、なつにたくさんしゅうかくされますが、とれたてよりも、あきやふゆまでおいたほうが、おいしいホクホクのかぼちゃになります。

かぼちゃは、おやさいのなかでも、えいようがたくさんある“りよくおうしょくやさい”です。

とくに“ビタミン”と“ミネラル”がたくさんあります。ビタミンは、かぜにまけない、げんきなからだをつくってくれます。これからさむいふゆになっても、みんながおそとでげんきにあそべるように、からだをまもってくれます。

かぼちゃには、みなさんのおなかのなかを、きれいにおそうじしてくれる“しょくもつせんい”もたくさんあります。

かぼちゃは、ふだんたべているきいろいところよりも、みどりのかわのほうが、たくさんえいようがあるそうです。なるべくかわごとたべるようにしたいですね。

こんげつは、おやつでかぼちゃむしパン、ハロウィンメニューでかぼちゃコロッケがとうじょうします。えいようたっぷりのかぼちゃをたべて、こんげつもげんきにすごしましょう！

### ★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。