

11月のメニュー



	月	1日 火	2日 水	3日 木	4日 金
()内は アレルギー				七五三は みなさんの 元気な成長を お祝いする日です☆	
使用食材			パン、鱈、バター、スパゲッティ、ブロッコリー、人参、牛乳、バナナ		米、ごま塩、豚肉、長葱、春雨、きぬさや、チンゲン菜、人参、木耳、椎茸、グレープフルーツ
エネルギー			330kcal		411kcal
	7日	8日	9日	10日	11日
()内は アレルギー	ごはん 鶏肉のみそ焼き いんげんサラダ すまし汁 オレンジ	おかかごはん 豆腐とえびの旨煮(えび) もやしのごま和え 豚汁 キウイフルーツ	レーズンロールパン(卵・乳) ピザバーグ(卵・乳) かぼちゃサラダ 牛乳(乳) バナナ	ごはん 鮭の照り焼き わかめサラダ みそ汁 グレープフルーツ	お赤飯 ささみチーズフライ(卵・乳) さつまいもの甘辛煮 もみじ麩のすまし汁 みかんゼリー
使用食材	米、鶏肉、いんげん、キャベツ、ツナ、ほうれん草、白玉麩、きぬさや、オレンジ	米、かつおぶりかけ、豆腐、えび、筍、長葱、木耳、きぬさや、もやし、胡瓜、人参、豚肉、ごぼう、大根、人参、万能葱、キウイフルーツ	パン、ハンバーグ、玉葱、ピーマン、コーン、チーズ、かぼちゃ、グリーンピース、人参、牛乳、バナナ	米、鮭、わかめ、大根、人参、油揚げ、椎茸、グレープフルーツ	米、もち米、ささげ、ごま塩、鶏肉、チーズ、さつまいも、いんげん、生麩、糸みつば、みかんゼリー
エネルギー	355kcal	372kcal	396kcal	345kcal	427kcal
	14日	15日	16日	17日	18日
()内は アレルギー	ごはん 肉団子の酢豚風(卵・乳) 中華サラダ わかめスープ グレープフルーツ	カレーライス(乳) マカロニサラダ パインアップル	バターロール(卵・乳) 牛肉コロッケ(卵・乳) コーンサラダ 牛乳(乳) バナナ	ごはん さばのねぎみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁 みかん	スパゲッティナポリタン(乳) ツナサラダ コンソメスープ りんご
使用食材	米、鶏肉団子、玉葱、人参、椎茸、筍、ピーマン、もやし、人参、大豆、わかめ、葱、グレープフルーツ	米、鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、カレールー、マカロニ、ブロッコリー、パインアップル	パン、ジャム、牛肉コロッケ、キャベツ、コーン、赤ピーマン、バナナ	米、鯖、長葱、切り干し大根、油揚げ、人参、小松菜、椎茸、みかん	スパゲッティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参、チンゲン菜、りんご
エネルギー	387kcal	425kcal	386kcal	461kcal	331kcal
	21日	22日	23日	24日	25日
()内は アレルギー					
使用食材		米、ホキ、玉葱、じゃが芋、人参、コーン、白菜、わかめ、グレープフルーツ		米、わかめ、鶏肉、人参、カリフラワー、コーン、玉葱、きぬさや、柿	米、わかめ、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、キウイフルーツ
エネルギー		352kcal		406kcal	393kcal
	28日	29日	30日		
()内は アレルギー	のりたまごはん(卵・乳) 鶏の南部焼き 炒り豆腐 みそ汁 オレンジ	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ すまし汁 りんご	黒糖ロール(卵・乳) お魚フライ(卵・乳) 白菜サラダ 牛乳(乳) バナナ		
使用食材	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、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、ツナ、ひじき、きぬさや、小松菜、油揚げ、りんご	パン、鱈のフライ、白菜、コーン、赤ピーマン、牛乳、バナナ		
エネルギー	367kcal	411kcal	406kcal		

りんごのお話

すずしくなって、はっぱがいろづくころ
赤くてかわいいおかおがみんなのまえにあらわれます。

しゃりしゃりさくさくとしてあまいりんごは、いまがちょうどおいしいとき。

りんごのおいしさのしょうたいは、「りんご酸、クエン酸」。みんなのからだをげんきにしてくれます。

りんごには、みんな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」がたくさんはいています。

みんなのおなかがげんきになれば、おにくやおやさいの栄養をしょうずにつかうことができるので、もりもりパワーアップ！しちゃうかも！

りんごは、にものやサラダやおやつ、いろいろなおりょうりにへんしんできるのです。

たくさんたべて、みんなもパワーアップしましょうね☆

★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。