


令和4年 10月のメニュー表  赤 血や肉・骨となる  黄 熱や力となる  緑 体の調子をよくする

日曜	献立名		材料名(昼)			日曜	献立名		材料名(昼)		
	昼食	おやつ	赤	黄	緑		昼食	おやつ	赤	黄	緑
1 土	★中華丼 もやしのごま酢和え ほうれん草の中華スープ	★ミニ紅芋パン	 豚コマ肉 ★うずらたまご	 ごはん グラニュー糖 大豆油	 にんじん たまねぎ はさき たけのこ もやし きゅうり ほうれんそう	18 火	むぎごはん 白身魚フライ 白菜の中華炒め ゼリー 麩とわかめのみそ汁	★バナナケーキ	 白身魚フライ 豚コマ肉 うずまき わかめ	 むぎごはん ゼリー グラニュー糖 大豆油	 にんじん もやし はさき たけのこ きくらげ
3 月	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) 切り干し大根のトマトソース煮 ★マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	★マーブルケーキ	 鶏モモ肉 鶏ミンチ ツナ	 ごはん マカロニ ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	 にんじん たまねぎ 切り干し大根 干しいたけ トマト缶 きゅうり とうもろこし とうがねぎ	19 水	★ピビンパ丼 ★枝豆と根菜サラダ コンソメスープ	★チョコチップ スコーン	 牛肉 ★錦糸たまご ひじき	 ごはん ★ニトロレンソング グラニュー糖 大豆油	 にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし えだめ れんこん キャベツ とうもろこし
4 火	なめしごはん 魚の西京焼き ひじき炒め煮 ★フルーツ杏仁 えのきと青菜のすまし汁	★スイートポテト	 ホキ きざみかつあげ ひじき	 なめしごはん 通しこんにやく えのき ★杏仁豆腐 グラニュー糖 大豆油	 にんじん 干しいたけ えのき こまつな みかん缶 パイナップル	20 木	ごはん ★和風ハンバーグ ひじきと小松菜の甘辛そぼろ ★オクラのおかか和え 白菜のみそ汁	★キャラメル クッキー(2枚)	 ★ハンバーグ 鶏ミンチ ひじき ★カニカマ	 ごはん 大豆油	 にんじん たまねぎ こまつな オクラ とうがねぎ はさき ねぎ
5 水	ごはん 八宝菜 ミニ春巻き 春雨の中華和え キャベツの中華スープ	★ピザトースト	 豚コマ肉 ツナ	 ごはん はるさめ ミニ春巻き グラニュー糖 ごま油 大豆油	 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ いんげん きゅうり とうもろこし キャベツ	21 金	わかめごはん ★魚のカレー粉揚げ ★人参シリシリー パン缶 ほうれん草と芋のみそ汁	かりんとう饅頭 (2個)	 ホキ ★たまご ツナ	 わかめごはん じゃがいも ★マヨネーズ 大豆油	 にんじん たまねぎ ほうれん草 パイナップル
6 木	★冷やし中華 ポテの磯部揚げ 椎茸とさつま揚げのみそ汁	★ミニ アメリカンドック (2本)	 ★錦糸たまご ★白ハム きざみかつあげ	 中華めん じゃがいも 大豆油	 もやし きゅうり あおのり 干しいたけ ねぎ	22 土	ごはん 豚肉のデミグラソース煮 マッシュポテト ★小松菜と卵のすまし汁	★ミニチョコパン	 豚コマ肉 ★たまご	 ごはん じゃがいも 豆乳マーガリン	 にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 こまつな
7 金	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース ブロッコリーソテー 豆腐とわかめのみそ汁	★きなこクッキー (2枚)	 鶏モモ肉 ★たまご ツナ わかめ	 ごはん ★マヨネーズ ピクルス 大豆油	 にんじん たまねぎ ピクルス ブロッコリー	24 月	ゆかりごはん いわしのつみれ甘辛煮 クープイリチー キャベツのみそ汁	★ココア蒸しパン	 いわしつみれ 刻み昆布 豚コマ肉 油あげ	 ゆかりごはん 通しコンニャク グラニュー糖 大豆油	 にんじん 干しいたけ 切り干し大根 キャベツ
8 土	★スタミナ丼 ほうれん草のおかか和え コンソメスープ	★ミニ チョコチップ メロンパン	 豚コマ肉 ★錦糸たまご 竹小町	 ごはん グラニュー糖 大豆油	 にんじん たまねぎ とうもろこし ごぼう にら ほうれんそう キャベツ	25 火	10月生まれお誕生日会 ★お弁当会★ ★お弁当のご準備をお願い します	★たこ焼き (3個)	 ★チキンカツ くるまふ ツナ ★たまご もずく 豚コマ肉	 ごはん グラニュー糖 大豆油	 にんじん キャベツ にら もやし きゅうり だいこん こまつな
10 月	 スポーツの日					26 水	煮込みラーメン ぎょうざ ★ブロッコリーのツナ和え	いなりずし	 豚コマ肉 ぎょうざ ツナ	 中華麺 ★マヨネーズ ごま油	 にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし ブロッコリー
11 火	ごはん ★チーズメンチカツ ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 大根と油揚げのみそ汁	★マーマレード スコーン	 ★チーズメンチカツ ★ウィンナー ★たまご 油あげ 沖繩とうふ	 ごはん 大豆油	 にんじん たまねぎ コー だいこん ねぎ	27 木	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 大根のくず煮 ★コールスローサラダ 冬瓜とわかめのみそ汁	★かぼちゃケーキ	 鶏モモ肉 ツナ ★白ハム わかめ	 ごはん ★マヨネーズ グラニュー糖 大豆油	 にんじん たまねぎ ミックスビーン だいこん ねぎ キャベツ きゅうり とうがねぎ
12 水	あわごはん サバのみそ煮 筑前煮 ★スパゲッティサラダ アオサ汁	★今川焼き (カスタード)	 ざば 鶏ミンチ ★白ハム ★たまご アオサ とうふ	 あわごはん スパゲッティ ★マヨネーズ グラニュー糖	 にんじん かぼちゃ グリーンピース きゅうり とうもろこし	28 金	あわごはん 豚肉のブルコギ風炒め 大学芋 ★卵入りそうめん汁	★チーズマフィン	 豚コマ肉 ★たまご	 あわごはん そうめん さつまいも グラニュー糖 ごま油 大豆油	 にんじん たまねぎ ミックスビーン いんげん ねぎ 干しいたけ
13 木	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ 大根のゴマサラダ	マンゴーゼリー	 豚ミンチ 豚ロース串カツ ツナ ひよこまめ	 ごはん グラニュー糖 大豆油	 にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	29 土	タコライス 切り干し大根のおぼんざい ほうれん草のコンソメスープ	★ミニ カスタードパン	 豚ミンチ 牛ミンチ	 ごはん 通しコンニャク グラニュー糖 大豆油	 にんじん たまねぎ とうもろこし トマト缶 レタス 切り干し大根 ごぼう ほうれん草
14 金	ごはん 春雨のチャブチェ風炒め 紅芋団子 胡瓜のツナ和え 小松菜と麩のすまし汁	★ウィンナーロール	 豚コマ肉 ツナ くるまふ わかめ	 ごはん はるさめ べにいもだんご グラニュー糖 ごま油	 にんじん たまねぎ ミックスビーン きゅうり 干しいたけ こまつな	31 月	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツカクテル 里芋のみそ汁	★紅芋マフィン	 鶏モモ肉 豚コマ肉	 ごはん 小麦粉 板こんにやく さといも	 にんじん 干しいたけ れんこん いんげん フルーツカクテル 長ねぎ
15 土	五目焼きそば ほうれん草の白和え ごぼうと油揚げのみそ汁	★ミニ クリームパン	 豚コマ肉 沖繩とうふ 油あげ	 中華めん 大豆油	 にんじん たまねぎ もやし ピーマン ほうれんそう ごぼう						
17 月	ごはん チキンのごまみそ焼き(2ヶ) チキナーイリチー えのきのすまし汁	くずもち (2個)	 鶏モモ肉 ツナ 沖繩とうふ	 ごはん グラニュー糖 大豆油	 にんじん たまねぎ ながらねぎ からしな えのき ねぎ	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)					

令和4年 10月のメニュー表 

《アレルギー園児用》

日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品
1 土	★中華丼 もやしのごま酢和え ほうれん草の中華スープ	(卵) 中華丼 ⇒ うずら卵抜き	★ミニ紅芋パン	18 火	むぎごはん 白身魚フライ 白菜の中華炒め ゼリー 麩とわかめのみそ汁		★バナナケーキ
			ジャムパン				卵・乳抜きバナナケーキ
3 月	ごはん チキンの照り焼き(2ヶ) 切り干し大根のトマトソース煮 ★マカロニサラダ 冬瓜のみそ汁	(卵) マカロニサラダ ⇒ 卵不使用マヨネーズ	★マーブルケーキ	19 水	★ビビンバ丼 ★枝豆と根菜サラダ コンソメスープ 19日は食育の日	(卵) ビビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵) 枝豆と根菜サラダ ⇒ 卵不使用ドレッシング	★チョコチップスコーン
			卵・乳抜き マーブルケーキ				卵抜きチョコチップスコーン
4 火	なめしごはん 魚の西京焼き ひじき炒め煮 ★フルーツ杏仁 えのきと青菜のすまし汁	(乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き	★スイートポテト	20 木	ごはん ★和風ハンバーグ ひじきと小松菜の甘辛そぼろ ★オクラのおかか和え 白菜のみそ汁	(乳) 和風ハンバーグ ⇒ 乳抜きハンバーグ (卵・乳) オクラのおかか和え ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加	★キャラメルクッキー(2枚)
			卵・乳抜きスイートポテト				卵抜きキャラメルクッキー
5 水	ごはん 八宝菜 ミニ春巻き 春雨の中華和え キャベツの中華スープ		★ピザトースト	21 金	わかめごはん ★魚のカレー粉揚げ ★人参シリシリ パイン缶 ほうれん草と芋のみそ汁	(卵) 魚のカレー粉揚げ ⇒ 卵不使用マヨネーズ (卵) 人参シリシリ ⇒ 卵抜き	かりんとう饅頭 (2個)
			乳抜きピザトースト				
6 木	★冷やし中華 ポテトの磯部揚げ 椎茸とさつま揚げのみそ汁	(卵・乳) 冷やし中華 ⇒ 錦糸たまご・白ハム抜き	★ミニアメリカンドック(2本)	22 土	ごはん 豚肉のデミグラソース煮 マッシュポテト ★小松菜と卵のすまし汁	(卵) 小松菜と卵のすまし汁 ⇒ 卵抜き	★ミニチョコパン
			卵・乳抜きアメリカンドック				ジャムパン
7 金	ごはん チキン南蛮(2ヶ) ★タルタルソース ブロッコリーソテー 豆腐とわかめのみそ汁	(卵) タルタルソース ⇒ 卵抜き、卵不使用マヨネーズ	きなこクッキー (2枚)	24 月	ゆかりごはん いわしのつみれ甘辛煮 クーブイリチー キャベツのみそ汁		★ココア蒸しパン
							卵抜きココア蒸しパン
8 土	★スタミナ丼 ほうれん草のおかか和え コンソメスープ	(卵) スタミナ丼 ⇒ 錦糸卵抜き	★ミニメロンパン	25 火	10月生まれお誕生日会 *お弁当会* お弁当のご準備をお願いします 		★たこやき(3個)
			ジャムパン				卵抜きヒラヤーチ
10 月				26 水	煮込みラーメン ぎょうざ ★ブロッコリーのツナ和え	(卵) ブロッコリーのツナ和え ⇒ 卵不使用マヨネーズ	いなりずし
11 火	ごはん ★チーズメンチカツ ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 大根と油揚げのみそ汁	(卵・乳) チーズメンチカツ ⇒ ごまみそチキンカツ (卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ ウィンナー・卵抜き	★マーメレードスコーン	27 木	ごはん 鶏肉のトマトソース煮 大根のくず煮 ★コールスローサラダ 冬瓜とわかめのみそ汁	(卵・乳) コールスローサラダ ⇒ 白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ	★かぼちゃケーキ
			卵抜きマーメレード				卵・乳抜きかぼちゃケーキ
12 水	あわごはん サバのみそ煮 筑前煮 ★スパゲッティサラダ アオサ汁	(卵・乳) スパゲッティサラダ ⇒ 白ハム・たまご抜き、卵不使用マヨネーズ	★今川焼き (カスタード)	28 金	あわごはん 豚肉のブルコギ風炒め 大学芋 ★卵入りそうめん汁	(卵) 卵入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き	★チーズマフィン
			卵・乳抜きホットサンド				卵・乳抜きチーズマフィン
13 木	豆入りカレーライス 豚ロース串カツ 大根のゴマサラダ		マンゴーゼリー	29 土	タコライス 切り干し大根のおぼんざい ほうれん草のコンソメスープ		★ミニカスタードパン
							ジャムパン
14 金	ごはん 春雨のチャブチェ風炒め 紅芋団子 胡瓜のツナ和え 小松菜と麩のすまし汁		★ウィンナーロール	31 月	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) かぼちゃのそぼろ煮 フルーツカクテル 里芋のみそ汁		★紅芋マフィン
			卵抜きウィンナーロール				卵・乳抜き紅芋マフィン
15 土	五目焼きそば ほうれん草の白和え ごぼうと油揚げのみそ汁		★ミニクリームパン				
17 月	ごはん チキンのごまみそ焼き(2ヶ) チキナーイリチー えのきのすまし汁		くずもち (2個)	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)			