

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 はくさい たけのこ もやし きゅうり ほうれん草	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 うずまきふ 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 はくさい 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	★ビビンバ丼 ★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	★鶏糸たまご ひじき	★ごまドレッシング 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 えだまめ 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 きざみさつまあげ ひじき	なめしごはん 通しこんにやく ★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 ごまつな みかん缶 パイン缶	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 ごまつな オクラ とうもろこし はくさい 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 はくさい 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 パイン缶 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 にら ほうれん草 パイン缶	
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	★ミニ アメリカンドック (2本)	★鶏糸たまご ★白ハム きざみさつまあげ	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 豚肉のデミグラスソース煮 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 ごまつな	
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 とうふ 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 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 クービリチー 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 ★鶏糸たまご 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 ほうれん草 キャベツ	25 火	ごはん ★チキンカツ ★フーチャンプルー もずく酢 具だくさんのみそ汁	★たご焼き (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 ごまつな	
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 ゴーヤー 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 ミックスピーマン 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)	さば 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 ミックスピーマン 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 春雨のチャプチェ風炒め 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 ペイにもだんご グラニュー糖 ごま油	にんじん たまねぎ ミックスピーマン きゅうり 干しいたけ ごまつな	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 ほうれん草 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 ながらしな 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		日曜	献立名	代替献立	おやつ	
			代替品					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	ジャムパン	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	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	卵・乳抜き 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	乳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	卵・乳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)	乳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	乳抜きピザトースト	21 金	わかめごはん ★魚のカレー粉揚げ ★人参シリシリー パン缶 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) 人参シリシリー ⇒ 卵抜き	かりんとう饅頭 (2個)	
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)	卵・乳抜きアメリカンドック	22 土	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 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	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 クービリチー キャベツのみそ汁		★ココア蒸しパン	乳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	ジャムパン	25 火	ごはん ★チキンカツ ★フーチャンプルー もずく酢 具だくさんのみそ汁	(卵) チキンカツ ⇒ 卵抜きチキンカツ (卵) フーチャンプルー ⇒ 卵抜き	★たこやき(3個)	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	乳抜きマーメレード	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・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)	卵・乳抜きホットサンド	28 金	あわごはん 豚肉のブルコギ炒め 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 春雨のチャプチェ風炒め 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	乳抜きウィンナーロール	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・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	ジャムパン					
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)				