

# R2年9月ランチ&スナックメニュー(やぎ座・おうし座・しし座)

		スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日(火)	9月お誕生会 栗ごはん ごはん ごま塩ふりかけ 照り焼きチキン スティック野菜 花野菜サラダ フライドポテト ジュース(アップル・オレンジ・グレープ)	キラキラゼリー とうもろこし茶	鶏肉	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ごま油	栗 ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり にんじん りんご缶 パイン缶 みかん缶 バナナ 寒天	醤油 みりん 酒 塩 白だし 酢 ジュース (アップル、オレンジ グレープ)シロップ (いちご、メロン)
2日(水)	ごはん ★マカロニのミートソースがけ ほうれん草のソテー	りんごゼリー とうもろこし茶	豚ミンチ ベーコン	米 油 砂糖 ホワイトソルガム	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤、黄) しめじ コーン ブロッコリー りんご缶 にんにく ほうれん草 アガートマト缶	ケチャップ 鶏がら 塩 アップルジュース
3日(木)	ごはん 肉豆腐 ハムサラダ	さつま芋の きな粉がけ とうもろこし茶	牛肉 豆腐 ハム きな粉	米 油 こんにやく 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ ごぼう 大根菜 キャベツ コーン	醤油 みりん 酒 塩
4日(金)	ごはん たらのみぞれあんかけ 小松菜の納豆和え	キャラメルバナナ 蒸しパン とうもろこし茶	たら 納豆 かつお節 豆乳	米 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤、黄) 大根 大根菜 しょうが 小松菜 えのきもやし バナナ	酒 塩 白だし 薄口醤油 みりん 醤油 キャラメルシュガー 醤油 みりん
5日(土)	ごはん がんとどきの含め煮 さつま芋の和風サラダ	オレンジ とうもろこし茶	鶏肉 ちくわ がんとどき	米 油 砂糖 ごま さつま芋 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	大根菜 にんじん 玉ねぎ いんげん オレンジ	
7日(月)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	★高野 フレンチトースト とうもろこし茶	鶏肉 ハム 高野豆腐 豆乳	米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー トマト缶 カリフラワー コーン にんにく マッシュルーム 枝豆	醤油 鶏がら ケチャップ
8日(火)	ハヤシライス 福神漬け キャベツともやしの和風和え	大学芋 とうもろこし茶	牛肉	米 油 さつま芋 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり もやし	ハヤシベース 酢 ケチャップ みりん 鶏がら 醤油 お好みソース
9日(水)	ごはん からあげ カリフラワーの三杯酢和え ねばねばサラダ	桃ゼリー とうもろこし茶	鶏肉 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく オクラ カリフラワー えのき にんじん 黄桃缶 アガー	醤油 酒 酢 ポン酢 塩 白だし アップルジュース
10日(木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え	ベーコンポテト焼き とうもろこし茶	豆腐 豚ミンチ ベーコン	米 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 パプリカ(赤、黄) コーン たけのこ いんげん しょうが ブロッコリー たくあん	中華あじ塩 みりん 醤油
11日(金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのお味噌汁	いちご蒸しパン とうもろこし茶	鮭 味噌 豆腐 油揚げ 豆乳 かつお節	米 砂糖 こんにやく ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ もやし わかめ	みりん 酒 醤油 いちごジャム
12日(土)	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ	ミニピザ とうもろこし茶	牛肉 ちくわ ハム ベーコン	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉	にんじん 玉ねぎ 大根菜 キャベツ きゅうり コーン ピーマン	醤油 みりん 酒 酢 塩 ケチャップ
14日(月)	中華料理 炒飯(チャーハン) 家常豆腐(ジャージャンドウフ) 棒棒鶏(ハンバンジー)	マーメイドポテト とうもろこし茶	豚ミンチ 味噌 厚揚げ サラダチキン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 さつま芋	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ いんげん もやし きゅうり しょうが にんにく	中華あじ 醤油 酒 酢 塩 オイスターソース マーメイドジャム
15日(火)	パン 鶏のさっぱり焼き 粉ふき芋 具だくさんスープ	パインゼリー とうもろこし茶	鶏肉 ウインナー	パン じゃが芋	白ねぎ キャベツ にんじん 大根菜 玉ねぎ コーン パイン缶 パプリカ(赤、黄) もやし 青のり しょうが アガー	塩こうじ 酒 塩 鶏がら 醤油 アップルジュース
16日(水)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 ゴマネーズサラダ	バナナ ココア	鶏肉 ちくわ 豆乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	切り干し大根 にんじん ピーマン パプリカ(赤、黄) もやし にんにく しょうが キャベツ いんげん コーン バナナ	塩 醤油 鶏がら ケチャップ 純ココア
17日(木)	ポークカレー 福神漬け ★ひじきのサラダ	米粉クッキー (備蓄食品) とうもろこし茶	豚肉 ハム	米 油 じゃが芋 砂糖 米粉 ごま油	玉ねぎ にんじん ひじき グリーンピース 福神漬け きゅうり だいこん コーン	カレールー お好みソース カレー缶 ポン酢

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
18日(金)	ごはん さばの味噌煮 たくあんのごま和え 厚揚げといんげんの煮浸し	抹茶蒸しパン とうもろこし茶	さば 味噌 厚揚げ 豆乳 あんこ	米 砂糖 ホットケーキミックス	白ねぎ しょうが たくあん いんげん	酒 みりん 白だし 醤油 薄口醤油 抹茶
19日(土)	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのソテー	スイートポテト とうもろこし茶	豚肉 豆乳 ベーコン	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖	白菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 大根菜 ブロッコリー しめじ コーン にんにく	醤油 みりん 中華あじ塩
21日(月)	敬老の日					
22日(火)	秋分の日					
23日(水)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 たっぷり野菜のナムル	ようかん とうもろこし茶	豚ミンチ 豆腐 あんこ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ コーン もやし チンゲン菜 トマト缶 しょうが いんげん ほうれん草 寒天 切り干し大根 にんにく	醤油 塩 ケチャップ
24日(木)	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 キャベツの梅サラダ	さつま芋もち とうもろこし茶	豚肉 ちくわ サラダチキン 味噌 豆乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ もやし 梅	醤油 白だし みりん ポン酢
25日(金)	ごまごはん 鮭の塩焼き 枝豆の塩こんぶ浅漬け 小松菜としらすの和え物	オレンジ ココア蒸しパン とうもろこし茶	鮭 油揚げ しらす 豆乳	米 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 枝豆 昆布	塩 醤油 酢 マーメイドジャム 純ココア
26日(土)	ごはん 筑前煮 スタミナサラダ	おはぎ とうもろこし茶	鶏肉 あんこ きな粉	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま油 もち米	れんこん にんじん 大根 ごぼう 大根菜 たけのこ にんにく しょうが	醤油 みりん 酒 酢
28日(月)	ビーフカレー 福神漬け ほうれん草のサラダ	オレンジゼリー とうもろこし茶	牛肉 ベーコン	米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 福神漬け ほうれん草 コーン みかん缶 アガー	カレールー カレー缶 塩 お好みソース
29日(火)	パン マーメイドチキン オクラのごま和え オニオンスープ	大豆といりこの おやつ とうもろこし茶	鶏肉 ベーコン 大豆 いりこ	パン ごま 砂糖 片栗粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン オクラ	マーメイドジャム 醤油 酒 鶏がら 塩
30日(水)	韓国料理 ブルコギ丼 わかめスープ ブロッコリーのおかか和え	キャラメルポテト とうもろこし茶	豚肉 味噌 豆腐 かつお節	米 油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋	玉ねぎ にんにく にんじん もやし にんにく わかめ 白ねぎ えのき ブロッコリー	醤油 みりん 中華あじ酒 キャラメルシュガー

☆:新メニュー

- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。
- ・赤字はアレルギー食材です。
- ・パンは、卵と乳製品不使用のものを提供します。
- ・17日の米粉クッキーは備蓄食品です。



● 今月のアレルギー除去食品 ●  
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類・えび・カニ

● 今月の提供アレルギー食材 ●  
小麦・魚類 火曜日・金曜日提供

# R2年9月ランチ&スナックメニュー(おとめ座・かに座・ふたご座)

	ランチメニュー	9時のスナック 15時のスナック	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
1日 (火)	9月お誕生会 栗ごはん ごはん ごま塩ふりかけ 照り焼きチキン スティック野菜 花野菜サラダ フライドポテト ジュース(アップル・オレンジ・グレープ)	黄桃缶 とうもろこし茶 キラキラゼリー とうもろこし茶	鶏肉	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ごま油	栗 ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり にんじん 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ 寒天 りんご缶	醤油 みりん 酒 塩 白だし 酢 ジュース (アップル、オレンジ グレープ)シロップ (いちご、メロン)
2日 (水)	ごはん ★マカロニのミートソースがけ ほうれん草のソテー	パイン缶 とうもろこし茶 りんごゼリー とうもろこし茶	豚ミンチ ベーコン	米 油 砂糖 ホワイトソルガム	にんじん 玉ねぎ ビーマン アガー パプリカ(赤、黄) しめじ コーン ブロッコリー りんご缶 にんにく ほうれん草 トマト缶 パイン缶	ケチャップ 鶏がら 塩 アップルジュース
3日 (木)	ごはん 肉豆腐 ハムサラダ	バナナ とうもろこし茶 さつま芋のきな粉がけ とうもろこし茶	牛肉 豆腐 ハム きな粉	米 油 こんにやく 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ ごぼう 大根菜 キャベツ コーン バナナ	醤油 みりん 酒 塩
4日 (金)	ごはん たらのみぞれあんかけ 小松菜の納豆和え	りんご缶 とうもろこし茶 キャラメルバナナ蒸しパン とうもろこし茶	たら 納豆 かつお節 豆乳	米 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤、黄) 大根 大根菜 しょうが 小松菜 えのき もやし バナナ りんご缶	酒 塩 白だし 薄口醤油 みりん 醤油 キャラメルシュガー
5日 (土)	ごはん がんもどきの含め煮 さつま芋の和風サラダ	蒸しじゃが芋 オレンジ とうもろこし茶	鶏肉 ちくわ がんもどき	米 油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	大根菜 にんじん 玉ねぎ いんげん オレンジ	醤油 みりん
7日 (月)	ごはん 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	黄桃缶 とうもろこし茶 ★高野フレンチトースト とうもろこし茶	鶏肉 ハム 高野豆腐 豆乳	米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー トマト缶 カリフラワー コーン にんにく マッシュルーム 枝豆 黄桃缶	醤油 鶏がら ケチャップ
8日 (火)	ハヤシライス 福神漬け キャベツともやしの和風和え	パイン缶 とうもろこし茶 大学芋 とうもろこし茶	牛肉	米 油 さつま芋 砂糖 ごま 片栗粉	玉ねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり もやし パイン缶	ハヤシベース 酢 ケチャップ みりん 鶏がら 醤油 お好みソース
9日 (水)	ごはん からあげ カリフラワーの三杯酢和え ねばねばサラダ	蒸しじゃが芋 とうもろこし茶 桃ゼリー とうもろこし茶	鶏肉 油揚げ かつお節	米 油 じゃが芋 砂糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく オクラ カリフラワー えのき にんじん 黄桃缶 アガー	醤油 酒 酢 ポン酢 塩 白だし アップルジュース
10日 (木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのごま和え	バナナ とうもろこし茶 ベーコンポテト焼き とうもろこし茶	豆腐 豚ミンチ ベーコン	米 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 パプリカ(赤、黄) コーン たけのこ いんげん しょうが ブロッコリー たくあん バナナ	中華あじ 塩 みりん 醤油
11日 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめのお味噌汁	りんご缶 とうもろこし茶 いちご蒸しパン とうもろこし茶	鮭 味噌 豆腐 油揚げ 豆乳 かつお節	米 砂糖 こんにやく ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ もやし わかめ りんご缶	みりん 酒 醤油 いちごジャム
12日 (土)	ごはん 肉じゃが コールスローサラダ	みかん缶 とうもろこし茶 ミニピザ とうもろこし茶	牛肉 ちくわ ハム ベーコン	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米粉	にんじん 玉ねぎ 大根菜 キャベツ きゅうり コーン ピーマン みかん缶	醤油 みりん 酒 酢 塩 ケチャップ
14日 (月)	中華料理 炒飯(チャーハン) 家常豆腐(ジャージャンドウフ) 棒棒鶏(バンバンジー)	蒸しじゃが芋 とうもろこし茶 マーメイドポテト とうもろこし茶	豚ミンチ 味噌 厚揚げ サラダチキン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 さつま芋 じゃが芋	キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ いんげん もやし きゅうり しょうが にんにく	中華あじ 醤油 酒 酢 塩 オイスターソース マーメイドジャム
15日 (火)	パン 鶏のさっぱり焼き 粉ふき芋 具だくさんスープ	りんご缶 とうもろこし茶 パインゼリー とうもろこし茶	鶏肉 ウインナー	パン じゃが芋	白ねぎ キャベツ にんじん 大根菜 玉ねぎ コーン パイン缶 パプリカ(赤、黄) もやし 青のり しょうが アガー りんご缶	塩こうじ 酒 塩 鶏がら 醤油 アップルジュース
16日 (水)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 ゴマネーズサラダ	黄桃缶 とうもろこし茶 バナナ ココア	鶏肉 ちくわ 豆乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	切り干し大根 にんじん バナナ ピーマン パプリカ(赤、黄) もやし にんにく しょうが 黄桃缶 キャベツ いんげん コーン	塩 醤油 鶏がら ケチャップ 純ココア
17日 (木)	ポークカレー 福神漬け ★ひじきのサラダ	パイン缶 とうもろこし茶 米粉クッキー(備蓄食品) とうもろこし茶	豚肉 ハム	米 油 じゃが芋 砂糖 米粉 ごま油	玉ねぎ にんじん ひじき コーン グリーンピース 福神漬け きゅうり だいこん パイン缶	カレールー お好みソース カレー缶 ポン酢

	ランチメニュー	9時のスナック 15時のスナック	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
18日 (金)	ごはん さばの味噌煮 たくあんのごま和え 厚揚げといんげんの煮浸し	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 抹茶蒸しパン とうもろこし茶	さば 味噌 厚揚げ 豆乳 あんこ	米 砂糖 さつま芋 ホットケーキミックス	白ねぎ しょうが たくあん いんげん	酒 みりん 白だし 醤油 薄口醤油 抹茶
19日 (土)	ごはん 八宝菜 ブロッコリーのソテー	みかん缶 とうもろこし茶 スイートポテト とうもろこし茶	豚肉 豆乳 ベーコン	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖	白菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 大根菜 ブロッコリー しめじ コーン にんにく みかん缶	醤油 みりん 中華あじ 塩
21日 (月)	敬老の日					
22日 (火)	秋分の日					
23日 (水)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 たっぷり野菜のナムル	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 ようかん とうもろこし茶	豚ミンチ 豆腐 あんこ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 さつま芋	にんじん 玉ねぎ コーン もやし チンゲン菜 トマト缶 しょうが いんげん ほうれん草 寒天 切り干し大根 にんにく	醤油 塩 ケチャップ
24日 (木)	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 キャベツの梅サラダ	パイン缶 とうもろこし茶 さつま芋もち とうもろこし茶	豚肉 ちくわ サラダチキン 味噌 豆乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉	にんじん 玉ねぎ いんげん キャベツ もやし 梅 パイン缶	醤油 白だし みりん ポン酢
25日 (金)	ごまごはん 鮭の塩焼き 枝豆の塩こんぶ浅漬け 小松菜としらすの和え物	蒸しじゃが芋 とうもろこし茶 オレンジココア蒸しパン とうもろこし茶	鮭 油揚げ しらす 豆乳	米 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油 ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 枝豆 昆布	塩 醤油 酢 マーメイドジャム 純ココア
26日 (土)	ごはん 筑前煮 スタミナサラダ	バナナ とうもろこし茶 おはぎ とうもろこし茶	鶏肉 あんこ きな粉	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま油 もち米	れんこん にんじん 大根 ごぼう 大根菜 たけのこ にんにく しょうが バナナ	醤油 みりん 酒 酢
28日 (月)	ビーフカレー 福神漬け ほうれん草のサラダ	パイン缶 とうもろこし茶 オレンジゼリー とうもろこし茶	牛肉 ベーコン	米 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース 福神漬け ほうれん草 パイン缶 みかん缶 アガー	カレールー カレー缶 塩 お好みソース
29日 (火)	パン マーメイドチキン オクラのごま和え オニオンスープ	黄桃缶 とうもろこし茶 大豆といりこのおやつ とうもろこし茶	鶏肉 ベーコン 大豆 いりこ	パン ごま 砂糖 片栗粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン オクラ 黄桃缶	マーメイドジャム 醤油 酒 鶏がら 塩
30日 (水)	韓国料理 ブルコギ丼 わかめスープ ブロッコリーのおかか和え	りんご缶 とうもろこし茶 キャラメルポテト とうもろこし茶	豚肉 味噌 豆腐 かつお節	米 油 砂糖 ごま ごま油 さつま芋	玉ねぎ たら にんじん もやし にんにく わかめ 白ねぎ えのき ブロッコリー りんご缶	醤油 みりん 中華あじ 酒 キャラメルシュガー

☆:新メニュー  
 ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてきていただきますようお願いいたします。  
 ・赤字はアレルギー食材です。  
 ・パンは、卵と乳製品不使用のものを提供します。  
 ・17日の米粉クッキーは備蓄食品です。



● 今月のアレルギー除去食品 ●  
 卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類・えび・カニ

● 今月の提供アレルギー食材 ●  
 小麦・魚類 火曜日・金曜日提供