

# R2年10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(木)	やぎ座保育参観 ごはん 肉豆腐 さつま芋の和風サラダ	ようかん とうもろこし茶	牛肉 豆腐 ちくわ あんこ	米 油 砂糖 こんにやく さつま芋 ごま ごま油 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 いんげん 寒天	醤油 みりん 酒
2日(金)	おうし座保育参観 ごはん 里芋のそぼろ煮 小松菜のソテー	じゃが芋もち とうもろこし茶	鶏ミンチ ちくわ ベーコン	米 油 じゃが芋 里芋 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	大根 にんじん 白菜 小松菜 しめじ にんにく	醤油 みりん 酒 鶏がら 塩
3日(土)	しし座保育参観 トマトチキンカレー 福神漬け フレンチサラダ	ごま団子 とうもろこし茶	鶏肉 ハム あんこ	米 もち米 油 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ トマト 缶きゅうり 赤パプリカ グリンピース コーン マッシュルーム 福神漬け しょうが にんにく キャベツ	お好みソース カレー缶 カレールー 醤油 酢
5日(月)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 ★かぼちゃのサラダ	さつま芋の きな粉がけ とうもろこし茶	ベーコン ハム きな粉	米 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	切り干し大根 にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン トマト缶 にんにく しょうが かぼちゃ グリンピース	醤油 鶏がら ケチャップ こしょう 塩
6日(火)	稲刈り ハヤシライス 福神漬け 花野菜サラダ 月見団子	たこ焼き風 ポテト とうもろこし茶	牛肉 ハム	米 油 もち米 砂糖 さつま芋 ごま ごま油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト 缶 青のり マッシュルーム 福神漬け グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン かぼちゃ	ハヤシペース ケチャップ 酢 鶏がら 白だし お好みソース
7日(水)	中華料理 炒飯(チャーハン) 麻婆豆腐(マーボ・トウフ) パンサンデー	グレーゼリー とうもろこし茶	豚ミンチ 豆腐 ハム 味噌	米 油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん きゅうり コーン しょうが にんにく ぶどう アガー	鶏がら 醤油 塩 オイスターソース グレープジュース
8日(木)	ごはん BBQチキン ブロッコリーの塩昆布和え 豚汁	オレンジ とうもろこし茶	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	米 油 砂糖	ブロッコリー 昆布 にんにく にんじん 大根 青ねぎ ごぼう しょうが オレンジ	塩 ポン酢 白だし 醤油 ケチャップ お好みソース
9日(金)	ごはん さばのカレー焼き オクラのごま和え コールスローサラダ	マロンココア 蒸しパン とうもろこし茶	さば ハム 豆乳	米 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス	オクラ キャベツ きゅうり コーン にんじん 栗	カレー缶 酒 塩 醤油 酢 純ココア
10日(土)	ごはん 八宝菜 ひじきとれんこんの マヨネーズ和え	ミニピザ とうもろこし茶	豚肉 ベーコン サラダチキン	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉	白菜 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ れんこん しめじ ひじき しょうが ピーマン コーン	鶏がら ケチャップ 酒 酢 醤油 オイスターソース
12日(月)	ごはん 煮込みハンバーグ ★ひじきと厚揚げの煮物	桃ゼリー とうもろこし茶	豚ミンチ 豆腐 牛ミンチ 大豆 厚揚げ	米 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム ひじき しいたけ いんげん しょうが 黄桃缶 アガー	塩 醤油 酒 白だし ナツメグ 鶏がら ケチャップ みりん ウスターソース アップルジュース
13日(火)	パン 鶏のかりかり焼き 粉ふき芋 コーンスープ	キャラメルポテト とうもろこし茶	鶏肉 ベーコン 豆乳	パン じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン コーン缶	ボン酢 醤油 酒 塩 鶏がら キャラメルシュガー
14日(水)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 キャベツの梅サラダ	バナナ ココア	豚ミンチ 豆腐 サラダチキン 豆乳	米 油 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ トマト 缶 チンゲン菜 いんげん コーン にんにく しょうが キャベツ もやし 梅 バナナ	醤油 塩 ポン酢 ケチャップ 純ココア
15日(木)	栗ごはん がんもどきの含め煮 きんぴらごぼう	★さつま芋の シロップ煮 とうもろこし茶	鶏肉 ベーコン がんもどき	米 油 砂糖 さつま芋	大根菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ ごぼう いんげん レーズン バナナ	醤油 みりん 塩
16日(金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆和え	米粉クッキー (備蓄食品) とうもろこし茶	鮭 かつお節 納豆 味噌	米 米粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし にんじん えのき 小松菜	みりん 酒 醤油
17日(土)	ごはん ポークビーンズ キャベツともやしの和風和え	青のりおやき とうもろこし茶	豚肉 大豆	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ いんげん トマト缶 キャベツ きゅうり もやし 青のり	ケチャップ 醤油 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
19日(月)	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 たっぷり野菜のナムル	スイートポテト とうもろこし茶	豚肉 ちくわ 味噌 豆乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	にんじん 玉ねぎ いんげん ほうれん草 もやし コーン 切り干し大根	醤油 白だし みりん 酢 塩
20日(火)	ごはん 塩だれチキン ★アスパラのお浸し 里芋となめこのみそ汁	青のり芋もち とうもろこし茶	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌	米 砂糖 里芋 じゃが芋 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	白ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ なめこ 小松菜 切り干し大根 アスパラ もやし 青のり	酒 塩 こしょう 醤油 白だし
21日(水)	松茸ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え	大豆とかぼちゃの おやつ とうもろこし茶	鶏肉 豆腐 大豆	米 油 こんにやく 砂糖 ごま 片栗粉	まつたけ れんこん ごぼう 大根 にんじん 大根菜 たけのこ ほうれん草 しいたけ かぼちゃ	醤油 みりん 酒
22日(木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ミックスサラダ	パインゼリー とうもろこし茶	豆腐 豚ミンチ ハム	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ いんげん 小松菜 しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ブロッコリー しょうが パプリカ(赤・黄) パイン缶 アガー	鶏がら 醤油 みりん 塩 アップルジュース
23日(金)	ごはん ★たらのトマトソース煮 ブロッコリーのソテー	蒸しパン (いちごジャム) とうもろこし茶	たら ベーコン 豆乳	米 砂糖 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン マッシュルーム トマト缶 にんにく カリフラワー ブロッコリー	ケチャップ 醤油 塩 イチゴジャム
24日(土)	ビーフカレー 福神漬け スタミナサラダ	きのこピザ とうもろこし茶	牛肉 豚肉 ベーコン	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり グリンピース 福神漬け キャベツ もやし にんにく しめじ しいたけ えのき コーン	カレールー カレー缶 酢 お好みソース 醤油 ケチャップ
26日(月)	10月お誕生会 さつま芋ごはん ごはん ゆかりふりかけ 照り焼きチキン ねばねばサラダ ブロッコリーのごま和え フライドポテト ジュース(オレンジ・アップル・グレープ)	フルーツポンチ とうもろこし茶	鶏肉 油揚げ かつお節	米 さつま芋 ごま 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 栗 ブロッコリー たくあん にんじん オクラ えのき 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 みかん缶 バナナ 寒天	醤油 みりん 酒 ボン酢 白だし 塩 アップルジュース オレンジジュース グレープジュース
27日(火)	ポークカレー 福神漬け 大豆とわかめの和え物	マーメレードポテト とうもろこし茶	豚肉 大豆 サラダチキン	米 油 さつま芋 ごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん たくあん グリンピース わかめ 大根	カレールー カレー缶 ポン酢 お好みソース マーメレードジャム
28日(水)	ブルコギ丼 カリフラワーの三杯酢和え ゴマネーズサラダ	アップルゼリー とうもろこし茶	豚肉 味噌 かつお節 ちくわ	米 油 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん もやし にら もやし にんにく カリフラワー キャベツ コーン りんご缶 アガー	醤油 みりん 酢 酒
29日(木)	ごはん 大根の春雨煮 小松菜と油揚げの和え物	ベーコンポテト焼き とうもろこし茶	鶏肉 油揚げ かつお節 ベーコン	米 油 春雨 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	大根 たけのこ にんじん しめじ いんげん 長ねぎ 大根菜 玉ねぎ しょうが 小松菜 えのき コーン	鶏がら 酒 醤油
30日(金)	ハロウィン 鮭ピラフ タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ	ハロウィン蒸しパン とうもろこし茶	鮭 鶏肉 かつお節 ベーコン 豆乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ホワイソルガム 紫さつま芋	枝豆 コーン にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ	鶏がら 醤油 薄口醤油 塩 カレー缶 ケチャップ
31日(土)	ごはん 肉じゃが 厚揚げといんげんの煮浸し	おはぎ とうもろこし茶	牛肉 ちくわ あんこ きな粉	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま もち米	にんじん 玉ねぎ 大根菜 キャベツ もやし きゅうり	醤油 みりん 酒 酢

☆: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。

・16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10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 (木)	やぎ座保育参観 ごはん 肉豆腐 さつま芋の和風サラダ	蒸しじゃが芋(塩) とうもろこし茶 ようかん とうもろこし茶	牛肉 豆腐 ちくわ あんこ	米 油 砂糖 ごま こんにやく さつま芋 ごま油 じゃが芋 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 いんげん 寒天	醤油 みりん 酒 塩
2日 (金)	おうし座保育参観 ごはん 里芋のそぼろ煮 小松菜のソテー	バナナとうもろこし茶 じゃが芋もち とうもろこし茶	鶏ミンチ ちくわ ベーコン	米 油 じゃが芋 里芋 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	大根 にんじん 白菜 小松菜 しめじ にんにく バナナ	醤油 みりん 酒 鶏がら 塩
3日 (土)	しし座保育参観 トマトチキンカレー 福神漬け フレンチサラダ	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 ごま団子 とうもろこし茶	鶏肉 ハム あんこ	米 もち米 油 砂糖 ごま さつま芋	にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり 赤パプリカ グリンピース コーン マッシュルーム 福神漬け しょうが にんにく キャベツ	お好みソース カレー缶 カレールー 醤油 酢
5日 (月)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 ★かぼちゃのサラダ	パイ缶 とうもろこし茶 さつま芋のきな粉がけ とうもろこし茶	ベーコン ハム きな粉	米 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	切り干し大根 にんじん コーン ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ トマト缶 にんにく しょうが グリンピース パイン缶	お好みソース カレー缶 ケチャップ こしょう 塩
6日 (火)	稲刈り ハヤシライス 福神漬け 花野菜サラダ 月見団子	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 たこ焼き風ポテト とうもろこし茶	牛肉 ハム	米 油 もち米 砂糖 さつま芋 ごま ごま油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマト缶 青のり マッシュルーム 福神漬け グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン かぼちゃ	ハヤシベース ケチャップ 酢 鶏がら 白だし お好みソース
7日 (水)	中華料理 炒飯(チャーハン) 麻婆豆腐(マーボードウ) パンサンズー	豆乳 グレープゼリー とうもろこし茶	豚ミンチ 豆腐 ハム 味噌 豆乳	米 油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ しいたけ いんげん きゅうり コーン しょうが にんにく ぶどう アガー	鶏がら 醤油 塩 オイスターソース グレープジュース
8日 (木)	ごはん BBQチキン ブロッコリーの塩昆布和え 豚汁	バナナとうもろこし茶 オレンジ とうもろこし茶	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節	米 油 砂糖	ブロッコリー 昆布 にんにく にんじん 大根 青ねぎ ごぼう しょうが オレンジ パナナ	塩 ポン酢 白だし 醤油 ケチャップ お好みソース
9日 (金)	ごはん さばのカレー焼き オクラのごま和え コールスローサラダ	蒸しじゃが芋(塩) とうもろこし茶 マロンココア蒸しパン とうもろこし茶	さば ハム 豆乳	米 ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス じゃが芋	オクラ キャベツ きゅうり コーン にんじん 栗	カレー缶 酒 塩 醤油 酢 純ココア
10日 (土)	ごはん 八宝菜 ひじきとれんこんの マヨネーズ和え	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 ミニピザ とうもろこし茶	豚肉 ベーコン サラダチキン	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 米粉 さつま芋	白菜 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ れんこん しめじ ひじき しょうが ピーマン コーン	鶏がら ケチャップ 酒 酢 醤油 オイスターソース
12日 (月)	ごはん 煮込みハンバーグ ★ひじきと厚揚げの煮物	蒸しじゃが芋(コンソメ) とうもろこし茶 桃ゼリー とうもろこし茶	豚ミンチ 豆腐 牛ミンチ 大豆 厚揚げ	米 砂糖 油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム ひじき しいたけ いんげん しょうが 黄桃缶 アガー	塩 醤油 酒 白だし ナツメグ 鶏がら ケチャップ みりん ウスターソース アップルジュース
13日 (火)	パン 鶏のかりかり焼き 粉ふき芋 コーンスープ	パイ缶 とうもろこし茶 キャラメルポテト とうもろこし茶	鶏肉 ベーコン 豆乳	パン じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ コーン コーン缶 パイン缶	ポン酢 酒 醤油 塩 鶏がら キャラメルシュガー
14日 (水)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 キャベツの梅サラダ	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 バナナ ココア	豚ミンチ 豆腐 サラダチキン 豆乳	米 油 さつま芋 片栗粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ トマト缶 チンゲン菜 いんげん コーン にんにく しょうが キャベツ もやし 梅 パナナ	醤油 塩 ポン酢 ケチャップ 純ココア
15日 (木)	栗ごはん がんとどきの含め煮 きんぴらごぼう	バナナ とうもろこし茶 ★さつま芋のシロップ煮 とうもろこし茶	鶏肉 がんとどき	米 油 砂糖 さつま芋	大根菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ ごぼう いんげん レーズン パナナ	醤油 みりん 塩
16日 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆和え	蒸しじゃが芋(塩) とうもろこし茶 米粉クッキー(備蓄食品) とうもろこし茶	鮭 かつお節 納豆 味噌	米 米粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし にんじん えのき 小松菜	みりん 酒 醤油 塩
17日 (土)	ごはん ポークビーンズ キャベツともやしの和風和え	豆乳 青のりおやき とうもろこし茶	豚肉 大豆 豆乳	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ いんげん トマト缶 キャベツ きゅうり もやし 青のり	ケチャップ 醤油 酢

西脇こども園 幼稚園部/保育園部 管理栄養士

	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
19日 (月)	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 たっぷり野菜のナムル	バナナ とうもろこし茶 スイートポテト とうもろこし茶	豚肉 ちくわ 味噌 豆乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	にんじん 玉ねぎ いんげん ほうれん草 もやし コーン 切り干し大根 バナナ	醤油 白だし みりん 酢 塩
20日 (火)	ごはん 塩だれチキン ★アスパラのお浸し 里芋となめこのみそ汁	蒸しさつま芋 とうもろこし茶 青のり芋もち とうもろこし茶	鶏肉 豆腐 かつお節 味噌	米 砂糖 里芋 じゃが芋 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	白ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ 青ねぎ なめこ 小松菜 切り干し大根 アスパラ もやし 青のり	酒 塩 しょう 醤油 白だし
21日 (水)	松茸ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え	蒸しじゃが芋(コンソメ) 大豆とかぼちゃのおやつ とうもろこし茶	鶏肉 豆腐 大豆	米 油 こんにやく 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋	まつたけ れんこん ごぼう 大根 にんじん 大根菜 たけのこ ほうれん草 しいたけ かぼちゃ	醤油 みりん 鶏がら 酒
22日 (木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ミックスサラダ	豆乳 パインゼリー とうもろこし茶	豆腐 豚ミンチ ハム 豆乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ いんげん 小松菜 しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ブロッコリー しょうが パプリカ(赤・黄) パイン缶 アガー	鶏がら 醤油 みりん 塩 アップルジュース
23日 (金)	ごはん ★たらのトマトソース煮 ブロッコリーのソテー	蒸しじゃが芋(塩) 蒸しパン(いちごジャム) とうもろこし茶	たら ベーコン 豆乳	米 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン マッシュルーム トマト缶 にんにく カリフラワー ブロッコリー	ケチャップ 醤油 塩 イチゴジャム
24日 (土)	ビーフカレー 福神漬け スタミナサラダ	みかん缶 とうもろこし茶 きのこピザ とうもろこし茶	牛肉 豚肉 ベーコン	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 米粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり グリンピース 福神漬け もやし キャベツ にんにく みかん缶 しめじ しいたけ えのき コーン	カレールー カレー缶 酢 お好みソース 醤油 ケチャップ
26日 (月)	10月お誕生会 さつま芋ごはん ごはん ゆかりふりかけ 照り焼きチキン ねばねばサラダ ブロッコリーのごま和え フライドポテト ジュース(オレンジ・アップル・グレープ)	豆乳 フルーツポンチ とうもろこし茶	鶏肉 油揚げ かつお節 豆乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 栗 ブロッコリー たくあん にんじん オクラ えのき 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 みかん缶 パナナ 寒天	醤油 みりん 酒 ポン酢 白だし 塩 アップルジュース オレンジジュース グレープジュース
27日 (火)	ポークカレー 福神漬け 大豆とわかめの和え物	バナナ とうもろこし茶 マーメレードポテト とうもろこし茶	豚肉 大豆 サラダチキン	米 油 さつま芋 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん 福神漬け グリンピース わかめ 大根 パナナ	カレールー カレー缶 ポン酢 お好みソース マーメレードジャム
28日 (水)	ブルコギ丼 カリフラワーの三杯酢和え ゴマネーズサラダ	蒸しじゃが芋(塩) とうもろこし茶 アップルゼリー とうもろこし茶	豚肉 味噌 かつお節 ちくわ	米 油 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ にんじん もやし にら もやし にんにく カリフラワー キャベツ コーン りんご缶 アガー	醤油 みりん 酢 酒 塩
29日 (木)	ごはん 大根の春雨煮 小松菜と油揚げの和え物	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	鶏肉 油揚げ かつお節 ベーコン	米 油 春雨 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	大根 たけのこ にんじん しめじ いんげん 長ねぎ 大根菜 玉ねぎ しょうが 小松菜 えのき コーン パナナ	鶏がら 酒 醤油
30日 (金)	ハロウィン 鮭ピラフ タンドリーチキン ブロッコリーのおかか和え オニオンスープ	フライドポテト とうもろこし茶 ハロウィン蒸しパン とうもろこし茶	鮭 鶏肉 かつお節 ベーコン 豆乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ホワイソルガム 紫さつま芋 じゃが芋	枝豆 コーン にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ	鶏がら 醤油 薄口醤油 塩 カレー缶 ケチャップ
31日 (土)	ごはん 肉じゃが 厚揚げといんげんの煮浸し	蒸しさつま芋 おはぎ とうもろこし茶	牛肉 ちくわ あんこ きな粉	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま もち米 さつま芋	にんじん 玉ねぎ 大根菜 キャベツ もやし きゅうり	醤油 みりん 酒 酢

☆: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。
- ・16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