

R4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	おもに体を	おもに熱や力の	おもに体の調子を	その他の
		15時のスナック	つくる食品	もとなる食品	整える食品	
1日 (土)	Let's play with しし座 ごはん ハンバーグ(ソース) 花野菜サラダ 具だくさんスープ	バナナ とうもろこし茶	豚肉 豆腐 ウインナー	米 砂糖 ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ 人参 しょうが もやし キャベツ バナナ	ケチャップ 酢 お好みソース 白だし 鶏がら 醤油 塩
3日 (月)	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 大豆とわかめの和えもの ほうれん草のお味噌汁	みかん 麦茶 りんご蒸しパン 麦茶	ちくわ 豚肉 味噌 大豆 鶏肉 油揚げ かつお節 豆乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	いんげん 人参 玉ねぎ わかめ きゅうり ほうれん草 りんご缶 みかん	みりん 醤油 白だし ポン酢 りんごジャム
4日 (火)	ごはん たらの野菜あんかけ 小松菜の納豆和え 豚汁	バナナ 麦茶 青のりおやき 麦茶	たら 納豆 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン もやし パプリカ(赤・黄) 大根菜 小松菜 えのき ねぎ ごぼう 青のり バナナ	醤油 みりん 白だし 塩
5日 (水)	雑刈り やきそば みかん スープカレー	ゆかりおにぎり 麦茶 抹茶ブラウニー 麦茶	豚肉 豆乳 ウインナー	焼きそば麺 じゃが芋 米粉 砂糖 油 米 さつまい	人参 玉ねぎ わかめ ごぼう 大根菜 れんこん ひじき しめじ キャベツ 青のり	お好みソース 塩 カレー粉 醤油 鶏がら 抹茶 ベーキングパウダー
6日 (木)	ごまごはん 肉豆腐 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え 花麩のすまし汁	りんご 麦茶 お好み焼き 麦茶	豆腐 牛肉 ツナ 豚肉 かつお節	米 油 ごま ごま油 砂糖 マヨネーズ 麩 こんにやく 小麦粉	人参 玉ねぎ わかめ ごぼう 大根菜 れんこん しめじ ひじき キャベツ 青のり りんご	白だし 塩 醤油 みりん 酢 お好みソース
7日 (金)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ オクラのスープ	蒸しさつまい 麦茶 ウインナーパン 麦茶	豆腐 豚肉 ハム 豆乳 ウインナー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス さつまい	人参 玉ねぎ マトネ いんげん しょうが にんにく テンゲン菜 コーン 枝豆 オクラ かぼちゃ(西脇市産)	ケチャップ 醤油 塩 鶏がら
8日 (土)	ごはん 豚の生姜焼き ごぼうサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁	蒸しじゃが(のり塩) とうもろこし茶 さつまいのシロップ煮 とうもろこし茶	豚肉 ツナ 豆腐 味噌 かつお節	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 さつまい じゃが芋	人参 玉ねぎ しょうが わかめ ごぼう 大根 きゅうり レーズン 青のり	醤油 みりん 酢 塩
10日 (月)	スポーツの日					
11日 (火)	パン いちごジャム 鶏のかりかり焼き ブロッコリーのおかか和え ★えびのチャウダー	オレンジ 麦茶 ツナポテ焼き 麦茶	鶏肉 えび かつお節 豆乳 ツナ	パン マヨネーズ コーンフレーク 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン オレンジ	いちごジャム 醤油 酢 鶏がら 塩
12日 (水)	ピープラー 福神漬け ほうれん草のサラダ	蒸しさつまい 麦茶 ようかん 麦茶	牛肉 あんこ ベーコン	米 油 じゃが芋 マヨネーズ さつまい	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 福神漬け コーン しめじ 寒天	カレールー カレー粉 お好みソース 塩
13日 (木)	★ハンバーグプレート 粉ふき芋 ミネストローネ	りんご 麦茶 マロンココア蒸しパン 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 ベーコン	米 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム キャベツ 青のり 黄パプリカ トマト缶 栗 りんご	ナツメグ 醤油 塩 ケチャップ カレー粉 お好みソース 鶏がら 純ココア
14日 (金)	ごはん がんもどきの含め煮 小松菜としらすの和えもの かぶのお味噌汁	おかかおにぎり 麦茶 スイートポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ がんもどき しらす 味噌 かつお節 豆乳	米 油 砂糖 さつまい 片栗粉	人参 玉ねぎ 大根菜 小松菜 ねぎ かぶ	醤油 みりん
15日 (土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ミックスサラダ なすのお味噌汁	バナナ とうもろこし茶 ごま団子 とうもろこし茶	豆腐 豚肉 ハム 味噌 かつお節 あんこ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ もち米 ごま	人参 玉ねぎ いんげん しょうが キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー なす パナナ	鶏がら 醤油 みりん
17日 (月)	ごはん 肉じゃが ハムサラダ けんちん汁	りんご 麦茶 米粉クッキー (備蓄食品) 麦茶	牛肉(西脇市産) ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 ちくわ	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 マヨネーズ 米粉	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり コーン キャベツ ごぼう りんご	醤油 みりん 塩

	ランチメニュー	9時のスナック	おもに体を	おもに熱や力の	おもに体の調子を	その他の
		15時のスナック	つくる食品	もとなる食品	整える食品	
18日 (火)	ごはん 鮭のちやんちゃん焼き きんぴらごぼう おいもの味噌汁	みかん 麦茶 りんごゼリー 麦茶	鮭 かつお節 鶏肉 味噌	米 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 里芋 さつまい(西脇市産)	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ ごぼう れんこん ねぎ アガー りんご缶 みかん	醤油 みりん アップルジュース
19日 (水)	★クリームパスタ ブロッコリーの塩昆布和え きのこのスープ	バナナ 麦茶 大豆とかぼちゃのおやつ 麦茶	ベーコン 豆乳 大豆	パスタ麺 油 片栗粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー 昆布 えのき しめじ さいたまい ねぎ かぼちゃ パナナ	シチュールウ 塩 ポン酢 醤油 鶏がら みりん
20日 (木)	脱穀 ごはん 鶏肉と大根の春雨煮 厚揚げといんげんの煮浸し えのきとわかめのすまし汁	蒸しじゃが芋(塩) 麦茶 きのこピザ 麦茶	鶏肉 厚揚げ かつお節 ベーコン	米 油 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ	大根 たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ いんげん しょうが えのき わかめ さいたまい コーン	鶏がら 醤油 塩 白だし みりん ケチャップ
21日 (金)	ハヤシライス おまめのサラダ 梨	わかめおにぎり 麦茶 ココアプリン 麦茶	牛肉 大豆 鶏肉 豆乳	米 油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 ブロッコリー パプリカ(赤・黄) 梨 アガー わかめ	ハヤシルー ケチャップ お好みソース 塩 醤油 純ココア
22日 (土)	PTA役員会 ごはん 鶏豆腐 ツナサラダ れんこんのお味噌汁	蒸しさつまい とうもろこし茶 米粉チップス とうもろこし茶	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌 かつお節	米 油 こんにやく 砂糖 マヨネーズ 米粉 さつまい	人参 玉ねぎ 大根菜 きゅうり コーン れんこん 青のり	醤油 みりん 塩
24日 (月)	ごはん 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 紅葉の天ぷら	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 ちくわ 豆腐 かつお節	米 油 里芋 砂糖 ごま じゃが芋	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ いんげん わかめ 青のり	醤油 みりん 鶏がら 白だし 塩
25日 (火)	10月お誕生会 ごはん ごま塩ふりかけ 松茸ごはん ジュース3種 照り焼きチキン フライドポテト キャベツの梅サラダ オニオンスープ	蒸しさつまい 麦茶 ぶどう入りフルーツポンチ 麦茶	油揚げ 鶏肉 ベーコン	米 ごま 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ さつまい	まつたけ 人参 キャベツ もやし 梅 玉ねぎ コーン 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ぶどう缶 パナナ 寒天	塩 醤油 みりん ポン酢 鶏がら アップルジュース オレンジジュース グレープジュース
26日 (水)	パイパン マーメイドチキン フレンチサラダ コーンスープ	りんご 麦茶 大学芋 麦茶	鶏肉 ハム ベーコン 豆乳	パイパン 油 さつまい 砂糖	にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ コーン缶 りんご	マーメイドジャム 醤油 酢 みりん 鶏がら 塩
27日 (木)	中華料理 中華丼 棒鶏鍋 わかめスープ	バナナ 麦茶 フルーツゼリー 麦茶	豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ パナナ しょうが 白栗 テンゲン菜 えのき きゅうり もやし わかめ ねぎ 黄桃缶 みかん缶 アガー パイン缶 りんご缶	鶏がら 醤油 酢 オイスターソース
28日 (金)	ごはん さばの塩焼き ひじきと厚揚げの煮物 里芋のお味噌汁	ごま塩おにぎり 麦茶 豆腐スコーン(いちご) ココア	さば 大豆 油揚げ 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 砂糖 ごま 里芋 油 ホットケーキミックス	人参 ひじき しいたけ いんげん 玉ねぎ ねぎ	塩 みりん 醤油 いちごジャム 純ココア
29日 (土)	ごはん 切り干し大根の含め煮 さつまいの和風サラダ しいたけとほうれん草のお味噌汁	オレンジ とうもろこし茶 きな粉おはぎ とうもろこし茶	鶏肉 高野豆腐 ちくわ 味噌 かつお節 あんこ きな粉	米 油 砂糖 もち米 さつまい ごま油 ごま マヨネーズ	切り干し大根 人参 大根菜 玉ねぎ いんげん しいたけ ほうれん草 オレンジ	醤油 みりん 鶏がら
31日 (月)	ハロウィンパーティー ハロウィンピラフ かぼちゃコロケ ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	りんご 麦茶 ハロウィン蒸しパン 麦茶	ベーコン 豆乳 牛肉 油揚げ かつお節 味噌	米 油 片栗粉 コーンフレーク マヨネーズ ホットケーキミックス 紫芋	人参 玉ねぎ かぼちゃ(西脇市産) オクラ えのき キャベツ コーン りんご	にんじんジュース 塩 鶏がら 塩 醤油 お好みソース ポン酢 白だし

★は新メニュー、赤字はアレルギー食材、青字は旬の食材です。
 ・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おいてください。
 ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
 ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
 ・17日の米粉クッキーは非常用備蓄食品を使用します。
 ・米は西脇市産のものを使用しています。



● 今月の完全除去アレルギー食材 ●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

● 今月の提供アレルギー食材 ●
火曜日・金曜日提供 たら・しらす・鮭・さば

R4年10月ランチ&スナックメニュー(やぎ座・おうし座)

令和4年度 西臨こども園 管理栄養士

	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
1日(土)	Let's play with しし座 ごはん ハンバーグ(ソース) 花野菜サラダ 具だくさんスープ		豚肉 豆腐 ウインナー	米 砂糖 ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ 人参 しょうが もやし キャベツ	ケチャップ 酢 お好みソース 白だし 鶏がら 醤油 塩
3日(月)	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 大豆とわかめの和えもの ほうれん草のお味噌汁	りんご蒸しパン 麦茶	ちくわ 豚肉 味噌 大豆 鶏肉 油揚げ かつお節 豆乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	いんげん 人参 玉ねぎ わかめ きゅうり ほうれん草 りんご 缶	みりん 醤油 白だし ポン酢 りんごジャム
4日(火)	ごはん たらの野菜あんかけ 小松菜の納豆和え 豚汁	青のりおやき 麦茶	たら 納豆 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ビーマン もやし パプリカ(赤・黄) 大根菜 小松菜 えのき ねぎ ごぼう 青のり	醤油 みりん 白だし 塩
5日(水)	福刈り やきそば みかん スープカレー	抹茶ブラウニー 麦茶	豚肉 豆乳 ウインナー	焼きそば麺 じゃが芋 米粉 砂糖 油 さつま芋	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり みかん ビーマン パプリカ(赤・黄)	お好みソース 塩 カレー粉 醤油 鶏がら 抹茶 ベーキングパウダー
6日(木)	ごまごはん 肉豆腐 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え 花麩のすまし汁	お好み焼き 麦茶	豆腐 牛肉 ツナ 豚肉 かつお節	米 油 ごま 砂糖 ごま油 麩 小麦粉 こんにやく マヨネーズ	人参 玉ねぎ わかめ ごぼう 大根菜 れんこん ひじき しめじ キャベツ 青のり	白だし 塩 醤油 みりん 酢 お好みソース
7日(金)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ オクラのスープ	ウインナーパン 麦茶	豆腐 豚肉 ハム 豆乳 ウインナー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト 缶 いんげん しょうが にんにく チンゲン菜 コーン 枝豆 オクラ かぼちゃ(西臨市産)	ケチャップ 醤油 塩 鶏がら
8日(土)	ごはん 豚の生姜焼き ごぼうサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁	さつま芋のシロップ煮 とうもろこし茶	豚肉 ツナ 豆腐 味噌 かつお節	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 さつま芋	人参 玉ねぎ しょうが わかめ ごぼう 大根 きゅうり レーズン	醤油 みりん 酢
10日(月)	スポーツの日					
11日(火)	パン いちごジャム 鶏のかりかり焼き ブロッコリーのおかか和え ★えびのチャウダー	ツナポテ焼き 麦茶	鶏肉 えび かつお節 豆乳 ツナ	パン マヨネーズ コーンフレーク 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	いちごジャム 醤油 酢 鶏がら 塩
12日(水)	ビーフカレー 福神漬け ほうれん草のサラダ	ようかん 麦茶	牛肉 あんこ ベーコン	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 福神漬け コーン しめじ 寒天	カレー粉 カレー粉 お好みソース 塩
13日(木)	★ハンバーグプレート 粉ふき芋 ミネストローネ	マロンココア蒸しパン 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 ベーコン	米 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム キャベツ 青のり 黄パプリカ トマト 缶 栗	ナツメグ 醤油 塩 ケチャップ カレー粉 お好みソース 鶏がら 純ココア
14日(金)	ごはん がんとどきの含め煮 小松菜としらすの和えもの かぶのお味噌汁	スイートポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ がんとどき しらす 味噌 かつお節 豆乳	米 油 砂糖 さつま芋 片栗粉	人参 玉ねぎ 大根菜 小松菜 ねぎ かぶ	醤油 みりん
15日(土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ミックスサラダ なすのお味噌汁	ごま団子 とうもろこし茶	豆腐 豚肉 ハム 味噌 かつお節 あんこ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ もち米 ごま	人参 玉ねぎ いんげん しょうが キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー なす	鶏がら 醤油 みりん
17日(月)	ごはん 肉じゃが ハムサラダ けんちん汁	米粉クッキー (備蓄食品) 麦茶	牛肉(西臨市産) ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 ちくわ	米 油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 マヨネーズ 米粉	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり コーン キャベツ ごぼう	醤油 みりん 塩

	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(火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう おいものお味噌汁	りんごゼリー 麦茶	鮭 かつお節 鶏肉 味噌	米 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 里芋 さつま芋(西臨市産)	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ ごぼう れんこん ねぎ アガー りんご缶	醤油 みりん アップルジュース
19日(水)	★クリームパスタ ブロッコリーの塩昆布和え きのこのスープ	大豆とかぼちゃのおやつ 麦茶	ベーコン 豆乳 大豆	パスタ麺 油 片栗粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー 昆布 えのき しめじ ましたけ ねぎ かぼちゃ	シチュールウ 塩 ポン酢 醤油 鶏がら みりん
20日(木)	脱穀 ごはん 鶏肉と大根の春雨煮 厚揚げとインゲンの煮浸し えのきとわかめのすまし汁	きのこピザ 麦茶	鶏肉 厚揚げ かつお節 ベーコン	米 油 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 マヨネーズ	大根 たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ いんげん しょうが えのき わかめ ましたけ コーン	鶏がら 醤油 塩 白だし みりん ケチャップ
21日(金)	劇団飛行船 観劇(おうし座) ハヤシライス おまめのサラダ 梨	ココアプリン 麦茶	牛肉 大豆 鶏肉 豆乳	米 油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 ブロッコリー パプリカ(赤・黄) 梨 アガー	ハヤシルー ケチャップ お好みソース 塩 醤油 純ココア
22日(土)	PTA役員会 ごはん 鶏豆腐 ツナサラダ れんこんのお味噌汁	米粉チップス とうもろこし茶	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌 かつお節	米 油 こんにやく 砂糖 マヨネーズ 米粉	人参 玉ねぎ 大根菜 きゅうり コーン れんこん 青のり	醤油 みりん 塩
24日(月)	ごはん 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え 豆腐とわかめのお味噌汁 紅葉の天ぷら	焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 ちくわ 豆腐 かつお節	米 油 里芋 砂糖 ごま	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ いんげん わかめ	醤油 みりん 鶏がら 白だし 塩
25日(火)	10月お誕生会 ごはん ごま塩ふりかけ 松茸ごはん ジュース3種 照り焼きチキン フライドポテト キャベツの梅サラダ オニオンスープ	ぶどう入りフルーツポンチ 麦茶	油揚げ 鶏肉 ベーコン	米 ごま 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	まつたけ 人参 キャベツ もやし 梅 玉ねぎ コーン 黄桃 缶 みかん 缶 パン 缶 ぶどう 缶 パナソニック オニオンジュース グレープジュース	塩 醤油 みりん ポン酢 鶏がら アップルジュース オレンジジュース グレープジュース
26日(水)	パインパン マーメイドチキン フレンチサラダ コーンスープ	大学芋 麦茶	鶏肉 ハム ベーコン 豆乳	パインパン 油 さつま芋 砂糖	にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ コーン 缶	マーメイドジャム 醤油 酢 みりん 鶏がら 塩
27日(木)	中華料理 中華丼 棒棒鶏 わかめスープ	フルーツゼリー 麦茶	豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 白菜 チンゲン菜 えのき きゅうり もやし わかめ ねぎ 黄桃 缶 みかん 缶 アガー パイン缶 りんご 缶	鶏がら 醤油 酢 オイスターソース
28日(金)	ごはん さばの塩焼き ひじきと厚揚げの煮物 里芋のお味噌汁	豆腐スコーン(いちご) ココア	さば 大豆 油揚げ 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 砂糖 里芋 油 ホットケーキミックス	人参 ひじき しいたけ いんげん 玉ねぎ ねぎ	塩 みりん 醤油 いちごジャム 純ココア
29日(土)	ごはん 切り干し大根の含め煮 さつま芋の和風サラダ しいたけとほうれん草のお味噌汁	きな粉おはぎ とうもろこし茶	鶏肉 高野豆腐 ちくわ 味噌 かつお節 あんこ きな粉	米 油 砂糖 もち米 さつま芋 ごま油 ごま マヨネーズ	切り干し大根 人参 大根菜 玉ねぎ いんげん しいたけ ほうれん草	醤油 みりん 鶏がら
31日(月)	ハロウィンパーティー ハロウィンピラフ かぼちゃコロケ ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	ハロウィン蒸しパン 麦茶	ベーコン 豆乳 牛肉 油揚げ かつお節 味噌	米 油 片栗粉 コーンフレーク マヨネーズ ホットケーキミックス 紫芋	人参 玉ねぎ かぼちゃ(西臨市産) オクラ えのき キャベツ コーン	にんじんジュース 塩 鶏がら 塩 醤油 お好みソース ポン酢 白だし

★は新メニュー、赤字はアレルギー食材、青字は旬の食材です。

- ・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おいてください。
- ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
- ・マヨネーズは卵不使用の物を使用します。
- ・17日の米粉クッキーは非常用備蓄食品を使用します。
- ・米は西臨市産のものを使用しています。



● 今月の完全除去アレルギー食材 ●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

● 今月の提供アレルギー食材 ●
火曜日・金曜日提供 たら・しらす・鮭・さば

R4年10月ランチ&スナックメニュー(しし座)

	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
1日(土)	Let's play with しし座 ごはん ハンバーグ(ソース) 花野菜サラダ 具だくさんスープ		豚肉 豆腐 ウインナー	米 砂糖 ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー コーン 玉ねぎ 人参 しょうが もやし キャベツ	ケチャップ 酢 お好みソース 白だし 鶏がら 醤油 塩
3日(月)	ごはん じゃが芋のごまだれ煮 大豆とわかめの和えもの ほうれん草のお味噌汁	りんご蒸しパン 麦茶	ちくわ 豚肉 味噌 大豆 鶏肉 油揚げ かつお節 豆乳	米 油 砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	いんげん 人参 玉ねぎ わかめ きゅうり ほうれん草 りんご	みりん 醤油 白だし ポン酢 りんごジャム
4日(火)	ごはん たらの野菜あんかけ 小松菜の納豆和え 豚汁	青のりおやき 麦茶	たら 納豆 かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 片栗粉 ごま ごま油	人参 玉ねぎ ビーマン もやし パプリカ(赤・黄) 大根菜 小松菜 えのき ねぎ ごぼう 青のり	醤油 みりん 白だし 塩
5日(水)	稲刈り やしきそば みかん スープカレー	抹茶ブラウニー 麦茶	豚肉 豆乳 ウインナー	焼きそば じゃが芋 米粉 砂糖 油 さつま芋	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり みかん ビーマン パプリカ(赤・黄)	お好みソース 塩 カレー粉 醤油 鶏がら 抹茶 ベーキングパウダー
6日(木)	ごまごはん 肉豆腐 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え 花魁のすまし汁	お好み焼き 麦茶	豆腐 牛肉 ツナ 豚肉 かつお節	米 油 ごま 砂糖 ごま油 鮭 小麦粉 こんにゃく マヨネーズ	人参 玉ねぎ わかめ ごぼう 大根菜 れんこん ひじき しめじ キャベツ 青のり	白だし 塩 醤油 みりん 酢 お好みソース
7日(金)	ごはん 豆腐のケチャップ煮 かぼちゃのサラダ オクラのスープ	ウインナーパン 麦茶	豆腐 豚肉 ハム 豆乳 ウインナー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ トマト缶 いんげん しょうが にんにく チンゲン菜 コーン 枝豆 オクラ かぼちゃ(西脇市産)	ケチャップ 醤油 塩 鶏がら
8日(土)	ごはん 豚の生姜焼き ごぼうサラダ 豆腐とわかめのお味噌汁	さつま芋のシロップ煮 とうもろこし茶	豚肉 ツナ 豆腐 味噌 かつお節	米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 さつま芋	人参 玉ねぎ しょうが わかめ ごぼう 大根 きゅうり レーズン	醤油 みりん 酢
10日(月)	スポーツの日					
11日(火)	パン いちごジャム 鶏のかりかり焼き ブロッコリーのおかか和え ★えびのチャウダー	ツナポテ焼き 麦茶	鶏肉 えび かつお節 豆乳 ツナ	パン マヨネーズ コーンフレーク 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	いちごジャム 醤油 酢 鶏がら 塩
12日(水)	ピープラー 福神漬け ほうれん草のサラダ	ようかん 麦茶	牛肉 あんこ ベーコン	米 油 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 福神漬け コーン しめじ 寒天	カレー粉 お好みソース 塩
13日(木)	★ハンバーグプレート 粉ふき芋 ミネストローネ	マロンココア蒸しパン 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 豆乳 ベーコン	米 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム キャベツ 青のり 黄パプリカ トマト缶 果	ナツメグ 醤油 塩 ケチャップ カレー粉 お好みソース 鶏がら 純ココア
14日(金)	ごはん がんもどきの含め煮 小松菜としらすの和えもの かぶのお味噌汁	スイートポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ がんもどき しらす 味噌 かつお節 豆乳	米 油 砂糖 さつま芋 片栗粉	人参 玉ねぎ 大根菜 小松菜 ねぎ かぶ	醤油 みりん
15日(土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ミックスサラダ なすのお味噌汁	ごま団子 とうもろこし茶	豆腐 豚肉 ハム 味噌 かつお節 あんこ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ もち米 ごま	人参 玉ねぎ いんげん しょうが キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー なす	鶏がら 醤油 みりん
17日(月)	ごはん 肉じゃが ハムサラダ けんちん汁	米粉クッキー (備蓄食品) 麦茶	牛肉(西脇市産) ハム 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 ちくわ	米 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ 米粉	人参 玉ねぎ いんげん きゅうり コーン キャベツ ごぼう	醤油 みりん 塩

	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(火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう おいもの味噌汁	りんごゼリー 麦茶	鮭 かつお節 鶏肉 味噌	米 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 里芋 さつま芋(西脇市産)	人参 玉ねぎ もやし キャベツ しめじ ごぼう れんこん ねぎ アガー りんご缶	醤油 みりん アップルジュース
19日(水)	★クリームパスタ ブロッコリーの塩昆布和え きのこのスープ	大豆とかぼちゃのおやつ 麦茶	ベーコン 豆乳 大豆	パスタ麺 油 片栗粉	人参 玉ねぎ ブロッコリー 昆布 えのき しめじ しいたけ ねぎ かぼちゃ	シチュールウ 塩 ポン酢 醤油 鶏がら みりん
20日(木)	脱穀 ごはん 鶏肉と大根の春雨煮 厚揚げといんげんの煮出し えのきとわかめのすまし汁	きのこピザ 麦茶	鶏肉 厚揚げ かつお節 ベーコン	米 油 春雨 砂糖 ごま油 小麦粉 マヨネーズ	大根 たけのこ 人参 玉ねぎ しめじ いんげん しょうが えのき わかめ しいたけ コーン	鶏がら 醤油 塩 白だし みりん ケチャップ
21日(金)	劇団飛行船 観劇 ハヤシライス おまめのサラダ 梨	ココアプリン 麦茶	牛肉 大豆 鶏肉 豆乳	米 油 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 ブロッコリー パプリカ(赤・黄) 梨 アガー	ハヤシルー ケチャップ お好みソース 塩 醤油 純ココア
22日(土)	PTA役員会 ごはん 鶏豆腐 ツナサラダ れんこんのお味噌汁	米粉チップス とうもろこし茶	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌 かつお節	米 油 こんにゃく 砂糖 マヨネーズ 米粉	人参 玉ねぎ 大根菜 きゅうり コーン れんこん 青のり	醤油 みりん 塩
24日(月)	ごはん 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 紅葉の天ぷら	焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 ちくわ 豆腐 かつお節	米 油 里芋 砂糖 ごま	大根 人参 ごぼう 玉ねぎ いんげん わかめ	醤油 みりん 鶏がら 白だし 塩
25日(火)	10月お誕生会 ごはん ごま塩ふりかけ 松茸ごはん ジュース3種 照り焼きチキン フライドポテト キャベツの梅サラダ オニオンスープ	ぶどう入りフルーツポンチ 麦茶	油揚げ 鶏肉 ベーコン	米 ごま 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	まつたけ 人参 キャベツ もやし 梅 玉ねぎ コーン 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 ぶどう缶 パナナ 寒天	塩 醤油 みりん ポン酢 鶏がら アップルジュース オレンジジュース グレープジュース
26日(水)	パンパン 牛乳 マーマレードチキン フレンチサラダ コーンスープ	大学芋 麦茶	鶏肉 ハム ベーコン 豆乳 牛乳	パンパン 油 さつま芋 砂糖	にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ コーン缶	マーマレードジャム 醤油 酢 みりん 鶏がら 塩
27日(木)	中華料理 中華丼 梅干し わかめスープ	フルーツゼリー 麦茶	豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 白菜 チンゲン菜 えのき きゅうり もやし わかめ ねぎ 黄桃缶 みかん缶 アガー パイン缶 りんご缶	鶏がら 醤油 酢 オイスターソース
28日(金)	ごはん さばの塩焼き ひじきと厚揚げの煮物 里芋のお味噌汁	豆腐スコーン(いちご) ココア	さば 大豆 油揚げ 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 砂糖 里芋 油 ホットケーキミックス	人参 ひじき しいたけ いんげん 玉ねぎ ねぎ	塩 みりん 醤油 いちごジャム 純ココア
29日(土)	ごはん 切り干し大根の含め煮 さつま芋の和風サラダ しいたけとほうれん草のお味噌汁	きな粉おはぎ とうもろこし茶	鶏肉 高野豆腐 ちくわ 味噌 かつお節 あんこ きな粉	米 油 砂糖 もち米 さつま芋 ごま油 ごま マヨネーズ	切り干し大根 人参 大根菜 玉ねぎ いんげん しいたけ ほうれん草	醤油 みりん 鶏がら
31日(月)	ハロウィンパーティー ハロウィンピラフ かぼちゃコロッケ ねばねばサラダ 野菜豆乳スープ	ハロウィン蒸しパン 麦茶	ベーコン 豆乳 牛肉 油揚げ かつお節 味噌	米 油 片栗粉 コーンフレーク マヨネーズ ホットケーキミックス 紫芋	人参 玉ねぎ かぼちゃ(西脇市産) オクラ えのき キャベツ コーン	にんじんジュース 塩 鶏がら 塩 醤油 お好みソース ポン酢 白だし

- ★は新メニュー、赤字はアレルギー食材、青字は旬の食材です。
 ・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おいてください。
 ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
 ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
 ・17日の米粉クッキーは非常用備蓄食品を使用します。
 ・米は西脇市産のものを使用しています。



● 今月の完全除去アレルギー食材 ●
卵(魚卵含む)・ナッツ類

● 今月の提供アレルギー食材 ●
火曜日・金曜日提供 たら・しらす・鮭・さば