

R4年11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)	11月お誕生会 わかめごはん さつま芋ごはん 鶏マヨ ウィンナー ミックスサラダ コーンスープ ジュース3種	フルーツポンチ 麦茶	鶏肉 ウィンナー ハム ベーコン 豆乳	米 さつま芋 マヨネーズ 砂糖	わかめ にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン 黄桃缶 バイン缶 りんご缶 みかん缶 バナナ 寒天	塩 ケチャップ 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
2日 (水)	避難訓練 ごはん きのこ豚肉のマヨポン炒め 小松菜と油揚げの和え物 れんこんのお味噌汁	スイートポテト 麦茶	豚肉 油揚げ かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ さつま芋 片栗粉	しめじ ましたけ 人参 玉ねぎ キャベツ えのき 小松菜 れんこん ねぎ	ポン酢 醤油 みりん
3日 (木)	文化の日					
4日 (金)	内科健診 ★あんかけ焼きそば 花野菜サラダ 柿 牛乳	カレー蒸しパン 麦茶	豚肉 かつお節 ウィンナー 豆乳 牛乳	焼きそば麺 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ カリフラワー ブロッコリー コーン グリーンピース 柿	醤油 鶏がら 白だし オイスターソース 酢 カレールウ
5日 (土)	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	マーマレードポテト とうもろこし茶	牛肉 ハム	米 油 マヨネーズ 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン パナナ	お好みソース ハヤシルウ ケチャップ 酢 塩 マーマレードジャム
7日 (月)	福徳のフライ ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え かぶのお味噌汁	お好み焼き 麦茶	牛肉 豆腐 かつお節 味噌 豚肉	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ こんにやく 小麦粉	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー ねぎ かぶ キャベツ 青のり	醤油 みりん 鶏がら お好みソース
8日 (火)	おにぎりパーティー ごはん 小松菜のソテー 白菜と豚肉のスープ	★メロンパン風クッキー 麦茶	ベーコン 豆乳	米 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	小松菜 しめじ 人参 コーン にんにく 白菜 玉ねぎ	鶏がら 醤油
9日 (水)	コッペパン りんごジャム タンドリーチキン いんげんのごま和え ミネストローネ	プリン 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳	パン ごま マヨネーズ 砂糖 片栗粉	いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ トマト缶 にんにく しょうが アガー	りんごジャム カレー粉 醤油 ケチャップ 塩 鶏がら キャラメル
10日 (木)	ごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ煮 ほうれん草の白和え わかめと油揚げのお味噌汁 紅葉の天ぷら	ミニピザ 麦茶	豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節 味噌 ベーコン	米 じゃが芋 ごま こんにやく マヨネーズ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 しいたけ わかめ ピーマン コーン	みりん 醤油 白だし ケチャップ
11日 (金)	内科健診(予備日) ごはん ★鮭のもみじ焼き カリフラワーの三杯酢和え けんちん汁 納豆 牛乳	たこやき風ポテト 麦茶	鮭 納豆 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ 里芋 こんにやく じゃが芋 砂糖	人参 大根 ごぼう ねぎ コーン 青のり カリフラワー	みりん 酢 塩 醤油 お好みソース
12日 (土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 里芋のお味噌汁	焼きおにぎり とうもろこし茶	豆腐 豚肉 かつお節 味噌	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 里芋	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ ブロッコリー ねぎ	醤油 みりん 鶏がら
14日 (月)	おうし座社会体験バス旅行 ポークカレー 福神漬け ゴマネーズサラダ	マロンココア蒸しパン 麦茶	豚肉 ちくわ 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 ごま ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 栗 福神漬け	カレールウ カレー粉 お好みソース 醤油 純ココア
15日 (火)	ごはん がんもどきの含め煮 小松菜としらすの和え物 ごぼうとこんにやくのお味噌汁 いわしの丸干し	おはぎ 麦茶	しらす いわし 鶏肉 がんもどき 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 あんこ きな粉	米 油 砂糖 こんにやく	大根 人参 玉ねぎ 大根菜 小松菜 ごぼう ねぎ	醤油 みりん
16日 (水)	やきいもパーティー ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のおかかポン酢和え 花魁のすまし汁	みかんゼリー 麦茶	豚肉 ツナ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 ごま 麩	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ましたけ しょうが 白菜 もやし わかめ みかん缶 アガー	醤油 みりん ポン酢 白だし オレンジジュース

	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 もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の 食品
17日 (木)	ごはん 味付けのり 和風ハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ	ライスクッキー (備蓄食品) 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 大根 大根菜 コーン 枝豆 わかめ ねぎ えのき 味付けのり	ナツメグ 醤油 塩 ポン酢 鶏がら
18日 (金)	ナポリタン ツナサラダ オニオンスープ 牛乳	アップルパイ 麦茶	ウィンナー ツナ ベーコン 牛乳	パスタ類 油 小麦粉	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン 大根 ブロッコリー りんご缶	ケチャップ 塩 醤油 鶏がら りんごジャム
19日 (土)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーとえびのサラダ 秋野菜のお味噌汁	米粉チップス とうもろこし茶	牛肉 ちくわ えび 油揚げ かつお節 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋 さつま芋 こんにやく 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん ブロッコリー にんにく 大根 ねぎ 青のり	醤油 みりん ケチャップ 塩
21日 (月)	お弁当デー					
22日 (火)	栗ごはん さばのカレー焼 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え じゃが芋と玉ねぎのお味噌汁	青のりおやき 麦茶	さば ツナ かつお節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油	れんこん 人参 しめじ ひじき 玉ねぎ ねぎ 青のり 栗	カレー粉 塩 醤油 酢
23日 (水)	勤労感謝の日					
24日 (木)	地産地消メニュー 牛丼(黒田庄牛) やみつきキャベツ さつま芋としめじのお味噌汁 みかん	ごま団子 麦茶	牛肉 かつお節 味噌 あんこ	米 こんにやく さつま芋 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ 塩昆布 しめじ ねぎ みかん	醤油 みりん
25日 (金)	バイパン からあげ のりマヨサラダ 野菜豆乳スープ 牛乳	ツナポテ焼き 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳 味噌 ツナ 牛乳	パン 米粉 油 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 のり 玉ねぎ コーン	醤油 塩 鶏がら
26日 (土)	親子ふれあい参観(ふたご座) ごはん 鶏肉のかり焼き ねばねばサラダ ほうれん草とさつま芋のお味噌汁	ハッシュドポテト とうもろこし茶	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節	米 油 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 片栗粉 コンブ레이크	玉ねぎ 人参 ほうれん草 オクラ えのき	醤油 みりん ケチャップ 塩 酢 ポン酢 白だし
28日 (月)	韓国料理 ごはん ★ヤンニョムチキン風 大根と人参のナムル ニラともやしのスープ	りんごゼリー 麦茶	鶏肉	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 油	しょうが にんにく 人参 大根 ニラ 玉ねぎ しいたけ もやし りんご缶 アガー	ケチャップ 醤油 塩 鶏がら りんごジュース
29日 (火)	ビーフカレー 福神漬け ほうれん草のソテー チーズ	いりごと大豆のおやつ 麦茶	牛肉 ベーコン チーズ いりこ 大豆	米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン ましたけ しめじ にんにく 福神漬け	カレールウ カレー粉 お好みソース 塩 醤油 みりん
30日 (水)	ごはん 筑前煮 おまめのサラダ えのきとわかめのお味噌汁	いちご蒸しパン 麦茶	鶏肉 かつお節 味噌 豆乳 大豆	米 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 こんにやく ホットケーキミックス	人参 れんこん ごぼう たけのこ いんげん 枝豆 大根 ブロッコリー コーン えのき わかめ 玉ねぎ 干しぶどう	みりん 醤油 塩 いちごジャム

- ★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日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。
  - ・お米は西脇市産のものを使用しています。
  - ・しし座は小学校に向け、パック牛乳(200ml)、個包装の納豆、いわしの丸干し、味付けのり、チーズなどを随時提供し練習します。



●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 しらす・鮭・さば・いわし・いりこ・牛乳・チーズ

R4年11月ランチ&スナックメニュー(やぎ座・おうし座)

令和4年度 西脇こども園 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(火)	11月お誕生会 わかめごはん さつま芋ごはん 鶏マヨ ウィンナー ミックスサラダ コンスープ ジュース3種	フルーツポンチ 麦茶	鶏肉 ウィンナー ハム ベーコン 豆乳	米 さつま芋 マヨネーズ 砂糖	わかめ にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 みかん缶 バナナ 寒天	塩 ケチャップ 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
2日(水)	避難訓練 ごはん きのこ豚肉のマヨポン炒め 小松菜と油揚げの和え物 れんこんのお味噌汁	スイートポテト 麦茶	豚肉 油揚げ かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ さつま芋 片栗粉	しめじ まいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ えのき 小松菜 れんこん ねぎ	ボン酢 醤油 みりん
3日(木)	文化の日					
4日(金)	内科健診 ★あんかけ焼きそば 花野菜サラダ 柿	カレー蒸しパン 麦茶	豚肉 かつお節 ウィンナー 豆乳	焼きそば麺 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス	白菜 テンゲン菜 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ カリフラワー ブロッコリー コーン グリーンピース 柿	醤油 鶏がら 白だし オイスターソース 酢 カレールウ
5日(土)	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	マーマレードポテト とうもろこし茶	牛肉 ハム	米 油 マヨネーズ 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ コーン バナナ	お好みソース ハヤシルウ ケチャップ 酢 塩 マーマレードジャム
7日(月)	稲穂のフライ ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え かぶのお味噌汁	お好み焼き 麦茶	牛肉 豆腐 かつお節 味噌 豚肉	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ こんにゃく 小麦粉	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー ねぎ かぶ キャベツ 青のり	醤油 みりん 鶏がら お好みソース
8日(火)	おにぎりパーティー ごはん 小松菜のソテー 白菜と豚肉のスープ	★メロンパン風クッキー 麦茶	ベーコン 豆乳	米 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	小松菜 しめじ 人参 コーン にんにく 白菜 玉ねぎ	鶏がら 醤油
9日(水)	コッペパン りんごジャム タンダーリーチキン いんげんのごま和え ミネストローネ	プリン 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳	パン ごま マヨネーズ 砂糖 片栗粉	いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ トマト缶 にんにく しょうが アガー	りんごジャム カレー粉 醤油 ケチャップ 塩 鶏がら キャラメル
10日(木)	ごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ煮 ほうれん草の白和え わかめと油揚げのお味噌汁 紅葉の天ぷら	ミニピザ 麦茶	豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節 味噌 ベーコン	米 じゃが芋 ごま こんにゃく マヨネーズ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 しいたけ わかめ ピーマン コーン	みりん 醤油 白だし ケチャップ
11日(金)	内科健診(予備日) ごはん ★鮭のみみじ焼き カリフラワーの三杯酢和え 納豆 けんちん汁	たこやき風ポテト 麦茶	鮭 納豆 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 ベーコン	米 マヨネーズ 里芋 こんにゃく じゃが芋 砂糖	人参 大根 ごぼう ねぎ コーン 青のり カリフラワー	みりん 酢 塩 醤油 お好みソース
12日(土)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 里芋のお味噌汁	焼きおにぎり とうもろこし茶	豆腐 豚肉 かつお節 味噌	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 里芋	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ ブロッコリー ねぎ	醤油 みりん 鶏がら
14日(月)	おうし座社会体験バス旅行 ポークカレー 福神漬け コマネーズサラダ	マロンココア蒸しパン 麦茶	豚肉 ちくわ 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 ごま ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 栗 福神漬け	カレールウ カレー粉 お好みソース 醤油 純ココア
15日(火)	ごはん がんもどきの含め煮 小松菜としらすの和え物 ごぼうとこんにゃくのお味噌汁	おはぎ 麦茶	鶏肉 がんもどき しらす 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 あんこ きな粉	米 油 砂糖 こんにゃく	大根 人参 玉ねぎ 大根菜 小松菜 ごぼう ねぎ	醤油 みりん
16日(水)	やきいもパーティー ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のおかかボン酢和え 花魁のすまし汁	みかんゼリー 麦茶	豚肉 ツナ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 ごま 麩	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ しょうが 白菜 もやし わかめ みかん缶 アガー	醤油 みりん ボン酢 白だし オレンジジュース

	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
17日(木)	ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ	ライスクッキー (備蓄食品) 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 大根 大根菜 コーン 枝豆 わかめ ねぎ えのき	ナッツ梅 醤油 塩 ボン酢 鶏がら
18日(金)	ナポリタン ツナサラダ オニオンスープ	アップルパイ 麦茶	ウィンナー ツナ ベーコン	パスタ麺 油 小麦粉	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン 大根 ブロッコリー りんご缶	ケチャップ 塩 醤油 鶏がら りんごジャム
19日(土)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーとえびのサラダ 秋野菜のお味噌汁	米粉チップス とうもろこし茶	牛肉 ちくわ えび 油揚げ かつお節 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋 さつま芋 こんにゃく 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん ブロッコリー にんにく 大根 ねぎ 青のり	醤油 みりん ケチャップ 塩
21日(月)	お弁当デー	豆腐スコーン 麦茶	豆腐 豆乳	油 ホットケーキミックス		塩 ブルーベリージャム
22日(火)	栗ごはん さばのカレー焼 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え じゃが芋と玉ねぎのお味噌汁	青のりおやき 麦茶	さば ツナ かつお節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油	れんこん 人参 しめじ ひじき 玉ねぎ ねぎ 青のり 栗	カレー粉 塩 醤油 酢
23日(水)	勤労感謝の日					
24日(木)	地産地消メニュー 牛丼(黒田庄牛) やみつきキャベツ さつま芋としめじのお味噌汁 みかん	ごま団子 麦茶	牛肉 かつお節 味噌 あんこ	米 こんにゃく さつま芋 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ 塩昆布 しめじ ねぎ みかん	醤油 みりん
25日(金)	パンパン からあげ のりマヨサラダ 野菜豆乳スープ	ツナポテ焼き 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳 味噌 ツナ	パン 米粉 油 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 のり 玉ねぎ コーン	醤油 塩 鶏がら
26日(土)	親子ふれあい参観(ふたご座) ごはん 鶏肉のカリカリ焼き ねばねばサラダ ほうれん草とさつま芋のお味噌汁	ハッシュドポテト とうもろこし茶	鶏肉 油揚げ かつお節 味噌	米 油 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 片栗粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ほうれん草 オクラ えのき	醤油 みりん ケチャップ 塩 酢 ボン酢 白だし
28日(月)	韓国料理 ごはん ★ヤンニョムチキン風 大根と人参のナムル ニラともやしのスープ	りんごゼリー 麦茶	鶏肉	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 油	しょうが にんにく 人参 大根 ニラ 玉ねぎ しいたけ もやし りんご缶 アガー	ケチャップ 醤油 塩 鶏がら りんごジュース
29日(火)	ビーフカレー 福神漬け ほうれん草のソテー	いりごと大豆のおやつ 麦茶	牛肉 ベーコン いりこ 大豆	米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン まいたけ しめじ にんにく 福神漬け	カレールウ カレー粉 お好みソース 塩 醤油 みりん
30日(水)	ごはん 筑前煮 おまめのサラダ えのきとわかめのお味噌汁	いちご蒸しパン 麦茶	鶏肉 かつお節 味噌 豆乳 大豆	米 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく ホットケーキミックス	人参 れんこん ごぼう たけのこ いんげん 枝豆 大根 ブロッコリー コーン えのき わかめ 玉ねぎ 干しぶどう	みりん 醤油 塩 いちごジャム

★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日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。
- ・お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 しらす・鮭・さば・いりこ

R4年11月ランチ&スナックメニュー(おとめ座・かに座・ふたご座)

令和4年度 西脇こども園 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) 11月お誕生会 わかめごはん さつま芋ごはん 鶏マヨ ウインナー ミックスサラダ コーンスープ ジュース3種	みかん 麦茶 フルーツポンチ 麦茶	鶏肉 ウインナー ハム ベーコン 豆乳	米 さつま芋 マヨネーズ 砂糖	わかめ にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン 黄桃缶 バイン缶 りんご缶 みかん缶 バナナ 寒天 みかん	塩 ケチャップ 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
2日 (水) 避難訓練 ごはん きのこと豚肉のマヨポン炒め 小松菜と油揚げの和え物 れんこんのお味噌汁	おかかおにぎり 麦茶 スイーツポテト 麦茶	豚肉 油揚げ かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 マヨネーズ さつま芋 片栗粉	しめじ まいたけ 人参 玉ねぎ キャベツ えのき 小松菜 れんこん ねぎ	ポン酢 醤油 みりん
3日 (木)	文化の日				
4日 (金) 内科健診 ★あんかけ焼きそば 花野菜サラダ 柿	蒸しさつま芋 麦茶 カレー蒸しパン 麦茶	豚肉 かつお節 ウインナー 豆乳	焼きそば類 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋 ごま油 ホットケーキミックス	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ カリフラワー ブロッコリー コーン グリーンピース 柿	醤油 鶏がら 白だし オイスターソース 酢 カレールウ
5日 (土) ハヤシライス コーンスローサラダ バナナ	わかめおにぎり とうもろこし茶 マーマレードポテト とうもろこし茶	牛肉 ハム	米 油 マヨネーズ 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ わかめ コーン バナナ	お好みソース ハヤシルウ ケチャップ 酢 塩 マーマレードジャム
7日 (月) 稲穂のフライ ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え かぶのお味噌汁	蒸しじゃが芋(コンソメ) 麦茶 お好み焼き 麦茶	牛肉 豆腐 かつお節 味噌 豚肉	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ こんにやく じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー ねぎ かぶ キャベツ 青のり	醤油 みりん 鶏がら お好みソース
8日 (火) おにぎりパーティー ごはん 小松菜のソテー 白菜と豚肉のスープ	りんご 麦茶 ★メロンパン風クッキー 麦茶	ベーコン 豆乳	米 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	小松菜 しめじ 人参 コーン にんにく 白菜 玉ねぎ りんご	鶏がら 醤油
9日 (水) コッペパン りんごジャム タンダーチキン いんげんのごま和え ミネストローネ	オレンジ 麦茶 プリン 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳	パン ごま マヨネーズ 砂糖 片栗粉	いんげん 人参 玉ねぎ キャベツ 黄パプリカ トマト缶 にんにく しょうが アガー オレンジ	りんごジャム カレー粉 醤油 ケチャップ 塩 鶏がら キャラメル
10日 (木) ごはん 豚肉とじゃが芋のごまだれ煮 ほうれん草の白和え わかめと油揚げのお味噌汁 紅葉の天ぷら	ゆかりおにぎり 麦茶 ミニピザ 麦茶	豚肉 豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節 味噌 ベーコン	米 じゃが芋 ごま こんにやく マヨネーズ 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん ほうれん草 しいたけ わかめ ピーマン コーン ゆかり	みりん 醤油 白だし ケチャップ
11日 (金) 内科健診(予備日) ごはん ★鮭のみみ焼き カリフラワーの三杯酢和え 納豆 けんちん汁	バナナ 麦茶 たこやき風ポテト 麦茶	鮭 納豆 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節 ベーコン	米 マヨネーズ 里芋 こんにやく じゃが芋 砂糖	人参 大根 ごぼう ねぎ コーン 青のり バナナ カリフラワー	みりん 酢 塩 醤油 お好みソース
12日 (土) ごはん 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え 里芋のお味噌汁	蒸しじゃが芋(青のり) とうもろこし茶 焼きおにぎり とうもろこし茶	豆腐 豚肉 かつお節 味噌	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 里芋	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ ブロッコリー ねぎ 青のり	醤油 みりん 鶏がら
14日 (月) おうち座社会体験バス旅行 ポークカレー 福神漬け ゴマネーズサラダ	蒸しさつま芋 麦茶 マロンココア蒸しパン 麦茶	豚肉 ちくわ 豆乳	米 マヨネーズ じゃが芋 ごま ホットケーキミックス さつま芋	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 栗 福神漬け	カレールウ カレー粉 お好みソース 醤油 純ココア
15日 (火) ごはん がんもどきの含め煮 小松菜としらすの和え物 ごぼうとこんにやくのお味噌汁	みかん 麦茶 おはぎ 麦茶	鶏肉 しらす がんもどき 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 あんこ きな粉	米 油 砂糖 こんにやく	大根 人参 玉ねぎ 大根菜 小松菜 ごぼう ねぎ みかん	醤油 みりん
16日 (水) やきいもパーティー ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 白菜のおかかポン酢和え 花魁のすまし汁	りんご 麦茶 みかんゼリー 麦茶	豚肉 ツナ かつお節	米 砂糖 油 ごま油 ごま 麩	ごぼう 人参 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ しょうが 白菜 もやし わかめ みかん缶 アガー りんご	醤油 みりん ポン酢 白だし オレンジジュース

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 もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	その他の 食品
17日 (木) ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ わかめスープ	おかかおにぎり 麦茶 ライスクッキー (備蓄食品) 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉ねぎ 大根 大根菜 コーン 枝豆 わかめ ねぎ えのき	ナツメグ 醤油 塩 ポン酢 鶏がら
18日 (金) ナポリタン ツナサラダ オニオンスープ	蒸しじゃが芋(塩) 麦茶 アップルパイ 麦茶	ウインナー ツナ ベーコン	パスタ類 油 小麦粉 じゃが芋	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり コーン 大根 ブロッコリー りんご缶	ケチャップ 塩 醤油 鶏がら りんごジャム
19日 (土) ごはん 肉じゃが ブロッコリーとえびのサラダ 秋野菜のお味噌汁	バナナ とうもろこし茶 米粉テップス とうもろこし茶	牛肉 ちくわ えび 油揚げ かつお節 味噌	米 砂糖 油 じゃが芋 さつま芋 こんにやく 小麦粉	人参 玉ねぎ いんげん ブロッコリー にんにく 大根 ねぎ 青のり バナナ	醤油 みりん ケチャップ 塩
21日 (月)	お弁当デー				
22日 (火) 栗ごはん さばのカレー焼 ひじきとれんこんのマヨネーズ和え じゃが芋と玉ねぎのお味噌汁	オレンジ 麦茶 青のりおやき 麦茶	さば ツナ かつお節 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 ごま ごま油	れんこん 人参 しめじ ひじき 玉ねぎ ねぎ 青のり オレンジ 栗	カレー粉 塩 醤油 酢
23日 (水)	勤労感謝の日				
24日 (木) 地産地消メニュー 牛丼(黒田庄牛) やみつきキャベツ さつま芋としめじのお味噌汁 みかん	蒸しじゃが芋(コンソメ) 麦茶 ごま団子 麦茶	牛肉 かつお節 味噌 あんこ	米 こんにやく さつま芋 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ 塩昆布 しめじ ねぎ みかん	醤油 みりん 鶏がら
25日 (金) パインパン からあげ のりマヨサラダ 野菜豆乳スープ	ゆかりおにぎり 麦茶 ツナポテ焼き 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳 味噌 ツナ	パン 米粉 油 マヨネーズ じゃが芋 片栗粉 コーンフレーク	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 のり 玉ねぎ コーン ゆかり	醤油 塩 鶏がら
26日 (土) 親子ふれあい参観(ふたご座) ごはん 鶏肉のカリカリ焼き ねばねばサラダ ほうれん草とさつま芋のお味噌汁	バナナ とうもろこし茶 ハッシュポテト とうもろこし茶	鶏肉 油揚げ かつお節 味噌	米 油 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 片栗粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ほうれん草 オクラ えのき バナナ	醤油 みりん ケチャップ 塩 酢 ポン酢 白だし
28日 (月) 韓国料理 ごはん ★ヤンニョムチキン風 大根と人参のナムル ニラともやしのスープ	蒸しさつま芋 麦茶 りんごゼリー 麦茶	鶏肉 ごはん	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 油 さつま芋	しょうが にんにく 人参 大根 ニラ 玉ねぎ しいたけ もやし りんご缶 アガー	ケチャップ 醤油 塩 鶏がら りんごジュース
29日 (火) ビーフカレー 福神漬け ほうれん草のソテー	みかん 麦茶 いりこ大豆 麦茶	牛肉 ベーコン いりこ 大豆	米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン まいたけ しめじ にんにく 福神漬け みかん	カレールウ カレー粉 お好みソース 塩 醤油 みりん
30日 (水) ごはん 筑前煮 おまめのサラダ えのきとわかめのお味噌汁	バナナ 麦茶 いちご蒸しパン 麦茶	鶏肉 かつお節 味噌 豆乳 大豆	米 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 こんにやく ホットケーキミックス	人参 れんこん ごぼう たけのこ いんげん 枝豆 大根 ブロッコリー コーン えのき わかめ 玉ねぎ 干しぶどう バナナ	みりん 醤油 塩 いちごジャム

★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日のライスクッキーは非常用備蓄食品を使用します。
- ・お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 しらす・鮭・さば・いりこ