10月使用食材表

		献　立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他の食品
1	木	深川丼 牛乳 すいとん汁 芋ようかん	鯖削り節(だし),冷凍あさり,油揚げ,★鶏卵,★牛乳,昆布(だし),鶏肉,粉寒天	米,麦,つきこんにゃく,砂糖,でん粉,白玉粉,★小麦粉,さつまいも	にんじん,たまねぎ,わけぎ,だいこん,はくさい,ねぎ,小松菜	しょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,酒,塩
2	金	きのこ味噌ミートソーススパゲティー 牛乳　果物(りんご) じゃこビーンズサラダ	豚挽肉,大豆ミート,★粉チーズ,★牛乳,ちりめんじゃこ,ひよこまめ(乾)	★スパゲッティ,油,★小麦粉,砂糖,揚げ油,でん粉,ごま油,★白すりごま,★白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,エリンギ,生しいたけ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,キャベツ,もやし,ごぼう,りんご	赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,ナツメグ,クローブ,赤みそ,パセリ(乾),白みそ,酢,しょうゆ
5	月	ご飯 牛乳　いわしのフライ ひじきの五目煮 こしね汁	★牛乳,いわし,干ひじき,大豆,油揚げ,鯖削り節(だし),焼き竹輪	米,★小麦粉,★生パン粉,揚げ油,油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,こんにゃく	にんじん,れんこん,干ししいたけ,はくさい,ねぎ,小松菜	酒,こしょう,ウスターソース,中濃ソース,ケチャップ,しょうゆ,みりん,赤みそ,白みそ
6	火	カレーライス 牛乳　福神漬け コーンサラダ 果物(ぶどう食べ比べ)	鳥がら,豚肉,★牛乳	米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,オリーブ油,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マンゴーピューレ,福神漬,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,シナノスマイル,シャインマスカット	クミン,クローブ,ナツメグ,オールスパイス,ウスターソース,ケチャップ,醤油,塩,こしょう,カレー粉,オイスターソース,酢
7	水	ジャムサンド　牛乳 ヌードルスープ シーザーサラダ	★牛乳,鳥がら,ベーコン,豚肉,鶏肉,★粉チーズ	★胚芽食パン,豆乳バター,じゃがいも,★生パスタ,油,砂糖,卵なしマヨネーズ	ブルーベリージャム,いちごジャム,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	塩,こしょう,うすくちしょうゆ,パセリ(乾),酒,酢,ガーリックパウダー
8	木	きつねうどん　牛乳 野菜のかき揚げ 果物(梨)	鯖削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,★牛乳,焼き竹輪,高野豆腐,大豆	★冷凍うどん,砂糖,さつまいも,でん粉,★小麦粉,長いも,揚げ油	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,小松菜,ホールコーン,梨	塩,しょうゆ,みりん
9	金	赤飯 牛乳 黒むつの塩麹焼き 昆布サラダ　お祝い汁	ささげ,★牛乳,黒むつ,塩昆布,鯖削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,あられはんぺん	米,もち米,★黒いりごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,小松菜,だいこん,しめじ	塩,塩糀,酢,しょうゆ,酒,みりん,うすくちしょうゆ
10	土	混ぜ込みビビンバ 牛乳 マロニースープ ホットク	豚挽肉,大豆ミート,★鶏卵,★牛乳,鳥がら,カットわかめ	米,麦,砂糖,つきこんにゃく,ごま油,油,★白いりごま,マロニー,★強力粉,白玉粉,はちみつ,黒砂糖	しょうが,たけのこ水煮,小松菜,もやし,にんじん,にんにく,たまねぎ	酒,しょうゆ,みりん,塩,赤みそ,八丁味噌,水,一味唐辛子,こしょう,ドライイースト
14	水	ソイ丼　牛乳 鶏むね肉とキャベツのサラダ ピーチゼリー	ベーコン,豚挽肉,大豆ミート,大豆,★牛乳,鶏肉,粉寒天	米,麦,油,砂糖,★小麦粉,★白いりごま	にんにく,たまねぎ,しめじ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,ネクター	酒,しょうゆ,みりん,カレー粉,酢,塩,粉辛子
15	木	ご飯 牛乳 厚揚げと春雨の煮込み いかの中華風サラダ	★牛乳,鳥がら,豚挽肉,厚揚げ,★いか,カットわかめ	米,油,はるさめ,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,にんじん,しめじ,はくさい,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	オイスターソース,しょうゆ,塩,酢
16	金	白いんげん豆のトースト　牛乳 肉ボールスープ 人参ドレッシングサラダ	ベーコン,いんげん豆,★牛乳,鳥がら,豚挽肉,鶏挽肉,ツナ水煮	★無塩食パン,油,卵なしマヨネーズ,★生パン粉,じゃがいも,マロニー,オリーブ油,砂糖	たまねぎ,しょうが,にんじん,キャベツ,小松菜,きゅうり	塩,こしょう,パセリ(乾),白みそ,しょうゆ,酢,うすくちしょうゆ
19	月	ご飯 牛乳　鶏肉のチーズ風味焼き チャーホーサイ 田舎汁	★牛乳,鶏肉,★粉チーズ,豚肉,鯖削り節(だし),鶏肉	米,砂糖,★白すりごま,油,はるさめ,ごま油,じゃがいも	にんじん,にんにく,しょうが,もやし,キャベツ,にら,はくさい,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜	しょうゆ,みりん,酒,塩,白みそ,赤みそ
20	火	焼きそば　牛乳 春巻き 果物(柿)	豚肉,★いか,青のり,★牛乳,豚肉	油,★蒸し中華めん,揚げ油,★小麦粉,でん粉,緑豆はるさめ,★春巻きの皮	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,ピーマン,しょうが,にんにく,えのきたけ,エリンギ,生しいたけ,柿	酒,粉末焼きそばソース,しょうゆ,ガーリックパウダー,塩,こしょう
21	水	さつま芋ご飯　牛乳 さんまの筒煮 豆乳味噌汁	★牛乳,昆布(だし),さんま,鯖削り節(だし),鶏肉,豆乳	米,さつまいも,★黒いりごま,砂糖	しょうが,だいこん,にんじん,たまねぎ,しめじ,ホールコーン,小松菜	酒,塩,しょうゆ,みりん,酢,白みそ,赤みそ
22	木	黒砂糖コッペパン　牛乳 鮭とほうれん草のグラタン トマトスープ	★牛乳,ベーコン,生鮭,★調理用牛乳,★ピザ用チーズ,鳥がら,ひよこまめ(乾)	★黒砂糖コッペパン,★バター,★マカロニ,米粉,★ドライパン粉,油	にんにく,にんじん,たまねぎ,しめじ,ほうれんそう,キャベツ,ホールトマト	酒,塩,こしょう
23	金	栗入り五目おこわ 牛乳 切干大根入り卵焼き 打ち豆汁　果物(みかん)	鶏肉,★牛乳,鶏挽肉,★鶏卵,鯖削り節(だし),昆布(だし),打ち豆,油揚げ	米,もち米,むき栗,砂糖,油,さといも	たけのこ水煮,にんじん,干ししいたけ,ごぼう,たまねぎ,切干し大根,小松菜,しめじ,だいこん,ねぎ,みかん	酒,うすくちしょうゆ,塩,しょうゆ,白みそ,赤みそ
26	月	ごま青菜玄米ご飯　牛乳 肉じゃが煮 大豆と小魚の青のりまぶし	★牛乳,鯖削り節(だし),豚肉,大豆,★スプラット,青のり	米,玄米,★黒いりごま,こんにゃく,じゃがいも,★車麸,砂糖,揚げ油,でん粉	菜飯の素,にんじん,たまねぎ,小松菜	しょうゆ,塩,みりん,ガーリックパウダー
27	火	ご飯 牛乳 赤魚の味噌漬け　ごま和え 塩豚汁	★牛乳,あかうお,鯖削り節(だし),豚肉,油揚げ	米,砂糖,★白すりごま,★白ねりごま,こんにゃく,さといも	にんじん,小松菜,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,しめじ	白みそ,酒,みりん,しょうゆ,塩
28	水	鶏ごぼうトースト　牛乳 米粉のポークシチュー 果物(りんご)	鶏肉,★ピザ用チーズ,きざみのり,★牛乳,豚肉,ひよこまめ(乾),鳥がら	★無塩食パン,油,砂糖,ザラメ,じゃがいも,米粉	ごぼう,にんじん,切干し大根,ねぎ,にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,しめじ,トマトピューレ,りんご	酒,しょうゆ,赤ワイン,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,塩,パプリカ
29	木	えびピラフ　牛乳 チーズ入りポテトオムレツ 野菜スープ	鶏肉,★むきえび,★牛乳,★鶏卵,★ダイスチーズ,鳥がら,豚肉	米,麦,豆乳バター,油,じゃがいも,卵なしマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,キャベツ,小松菜,ホールコーン	白ワイン,塩,こしょう,パセリ(乾),ケチャップ
30	金	ケチャップライスのクリームソースがけ 牛乳 れんこんチップスサラダ お楽しみデザート	ベーコン,鶏肉,鳥がら,調製豆乳,★牛乳	米,麦,豆乳バター,油,米粉,揚げ油,砂糖,★小麦粉,ココアビスケット	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,しめじ,キャベツ,きゅうり,にんじん,れんこん,かぼちゃペースト,かぼちゃ	パプリカ,ケチャップ,こしょう,白ワイン,塩,パセリ(乾),酢,しょうゆ,粉辛子,ベーキングパウダー

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

★印はアレルギーなどで除去の対象となる食材です。