

10月使用食材表

|    |   | 献 立                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる                                      | 黄の仲間<br>熱や力のもとになる                                                    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                   | その他の食品                                                                             |
|----|---|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | 深川井 牛乳<br>豚汁<br>芋ようかん                     | さば削り節(だし),あさり(冷凍),<br>油揚げ,★鶏卵,★牛乳,昆布(だ<br>し),豚肉,粉寒天 | 米,麦,砂糖,でん粉,こんにゃく,さ<br>つまいも                                           | にんじん,たまねぎ,わけぎ,だいこん,はく<br>さい,しめじ,ねぎ,小松菜                             | しょうゆ,うすくちしょう<br>ゆ,みりん,酒,白みそ,<br>赤みそ                                                |
| 2  | 木 | びりん飯<br>牛乳 千草卵焼き<br>のっぺい汁                 | 豆腐,油揚げ,さば削り節(だし),<br>★牛乳,鶏挽肉,★鶏卵,鶏肉,厚<br>揚げ         | 米,麦,油,三温糖,★白いりごま,砂<br>糖,こんにゃく,さといも,でん粉                               | ごぼう,にんじん,切干し大根,たまねぎ,<br>干しいたけ,小松菜,だいこん,はくさ<br>い,ねぎ                 | 酒,うすくちしょうゆ,塩,<br>しょうゆ,みりん                                                          |
| 3  | 金 | 玄米ご飯 牛乳<br>いわしのフライ ナムル<br>味噌けんちん汁         | ★牛乳,いわし,さば削り節(だ<br>し),油揚げ                           | 米,玄米,★黒・白いりごま,揚げ油,<br>★小麦粉,★生パン粉,こんにゃく,<br>砂糖,ごま油,油,じゃがいも            | しょうが,もやし,にんじん,小松菜,ごぼ<br>う,だいこん,しめじ,ねぎ                              | 酒,中濃ソース,しょう<br>ゆ,みりん,赤みそ,白み<br>そ                                                   |
| 6  | 月 | 鶏南蛮うどん 牛乳<br>バランスサラダ<br>ごま団子              | 昆布(だし),さば削り節(だし),鶏<br>肉,★牛乳,干ひじき,油揚げ,白<br>いんげん豆     | ★冷凍うどん,でん粉,つきこんにゃく,<br>砂糖,油,さつまいも,白玉粉,三温糖,★<br>白いりごま,揚げ油             | 干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,えのきた<br>け,にんじん,小松菜,キャベツ,きゅうり,<br>もやし,ホールコーン          | 酒,しょうゆ,塩,みりん,<br>酢,粉辛子                                                             |
| 7  | 火 | ご飯 牛乳<br>鮭のマスタード焼き 呉汁<br>ひじきの和風ごまサラダ      | ★牛乳,生鮭,干ひじき,さば削り<br>節(だし),昆布(だし),鶏肉,油揚<br>げ,大豆      | 米,卵なしマヨネーズ,砂糖,ごま油,<br>★白いりごま,こんにゃく                                   | キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,ごぼ<br>う,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜                         | 酒,粒入りマスタード,カ<br>レー粉,しょうゆ,酢,赤み<br>そ,白みそ                                             |
| 8  | 水 | 白いんげん豆のトースト<br>牛乳 ミネストローネ<br>パリパリポテトサラダ   | ベーコン,白いんげん豆,★粉<br>チーズ,★牛乳,鳥がら                       | ★無塩食パン,油,卵なしマヨネー<br>ズ,★マカロニ,砂糖,ごま油,揚げ<br>油,じゃがいも                     | たまねぎ,にんにく,セロリー,にんじん,し<br>めじ,ホールトマト(缶),トマトピューレ,<br>キャベツ,ホールコーン,きゅうり | こしょう,パセリ(乾),ケ<br>チャップ,中濃ソース,塩,<br>酢,しょうゆ,粉辛子                                       |
| 9  | 木 | ソイ丼 牛乳<br>棒棒鶏風サラダ<br>果物(りんご)              | 豚挽肉,大豆ミート,大豆,★牛<br>乳,鶏肉                             | 米,麦,油,砂糖,★小麦粉,★白す<br>りごま,★白ねりごま,ごま油                                  | にんにく,たまねぎ,しめじ,ピーマン,もや<br>し,にんじん,きゅうり,りんご                           | 酒,しょうゆ,みりん,カ<br>レー粉,酢,トウバンジャン                                                      |
| 10 | 金 | 赤飯 牛乳<br>松風焼き 昆布サラダ<br>すまし汁               | ささげ,★牛乳,鶏挽肉,大豆ミ<br>ート,豆乳,塩昆布,さば削り節(だ<br>し),鶏肉,わかめ   | 米,もち米,★黒いりごま,油,砂糖,<br>★ドライパン粉,★白いりごま,ごま<br>油                         | たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,小<br>松菜,だいこん,しめじ,えのきたけ,ねぎ,<br>もやし              | 塩,白みそ,しょうゆ,酒,<br>酢,みりん                                                             |
| 14 | 火 | チキンライス 牛乳<br>たらのアリオリソース焼き<br>ジュリエンスープ     | 鶏肉,★牛乳,たら,鳥がら,ベー<br>コン                              | 米,麦,豆乳バター,卵なしマヨネー<br>ズ                                               | にんにく,たまねぎ,マッシュルーム水煮,<br>ピーマン,にんじん,キャベツ,しめじ                         | パプリカ,白ワイン,トマト<br>ペースト,ケチャップ,塩,こ<br>しょう,酒,パセリ(乾)                                    |
| 15 | 水 | ツナと大根おろしのスパゲティー<br>牛乳 パーベキューチキンサラダ<br>サモサ | ツナ油漬け,きざみのり,★牛乳,<br>鶏肉,豚挽肉,大豆ミート                    | ★スパゲッティ,油,三温糖,砂糖,<br>油,揚げ油,★ぎょうざの皮,じゃが<br>いも                         | だいこん,万能ねぎ,しょうが,にんにく,り<br>んご,キャベツ,にんじん,ホールコーン,<br>きゅうり,レモン汁,たまねぎ    | しょうゆ,酒,酢,塩,白ワ<br>イン,こしょう,ケチャッ<br>プ,カレー粉                                            |
| 16 | 木 | ご飯 牛乳<br>おから入りハンバーグ<br>じゃがいもの炒め物 味噌汁      | ★牛乳,豚挽肉,おから,さば削り<br>節(だし),鶏こま,ベーコン                  | 米,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,<br>豆乳バター                                         | たまねぎ,にんじん,だいこん,はくさい,し<br>めじ,ねぎ,小松菜,にんにく,ブロッコ<br>リー                 | 赤ワイン,塩,こしょう,オールス<br>パイス,ケチャップ,中濃ソース,<br>ウスターソース,酒,白みそ,赤み<br>そ,酢                    |
| 17 | 金 | 鶏ごぼうトースト 牛乳<br>ポトフ<br>果物(梨)               | 鶏肉,★ピザ用チーズ,きざみの<br>り,★牛乳,鳥がら,豚肉                     | ★無塩食パン,油,砂糖,じゃがいも                                                    | ごぼう,にんじん,切干し大根,ねぎ,にん<br>にく,しめじ,たまねぎ,キャベツ,ホール<br>コーン,梨              | 酒,しょうゆ,塩,こしょう                                                                      |
| 20 | 月 | ご飯 牛乳<br>豚肉ときゃべつの味噌炒め<br>ししゃものゆかり揚げ       | ★牛乳,豚肉,厚揚げ,★ししゃも                                    | 米,油,砂糖,でん粉,★小麦粉,揚<br>げ油                                              | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,た<br>けのこ(水煮),キャベツ,ピーマン,ゆかり<br>ダネ               | トウバンジャン,酒,塩,こしょう,<br>オイスターソース,ハチ味噌,赤<br>みそ,しょうゆ,ベーキングパウ<br>ダー                      |
| 21 | 火 | カレーライス 牛乳<br>福神漬け<br>糸寒天のサラダ 果物(みかん)      | 鳥がら,豚肉,★牛乳,糸寒天,鶏<br>肉                               | 米,麦,油,じゃがいも,★小麦粉,オ<br>リーブ油,砂糖                                        | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,マ<br>ンゴーピューレ,福神漬,キャベツ,きゅう<br>り,もやし,レモン汁,みかん    | クミン,クローブ,チヌメグ,オー<br>ルスパイス,ウスターソース,ケ<br>チャップ,醤油,塩,胡椒,カレー<br>粉,オイスターソース,酢,粒マス<br>タード |
| 22 | 水 | 混ぜ込みビビンバ 牛乳<br>わかめスープ<br>果物(柿)            | 豚挽肉,大豆ミート,★鶏卵,★牛<br>乳,鳥がら,鶏肉,わかめ                    | 米,麦,砂糖,つきこんにゃく,ごま油,<br>油,★白いりごま,マロニー                                 | しょうが,メンマ水煮,小松菜,もやし,に<br>んじん,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,<br>柿                  | 酒,しょうゆ,みりん,赤み<br>そ,ハチ味噌,一味唐辛<br>子,塩,こしょう                                           |
| 23 | 木 | ごまきなこトースト 牛乳<br>米粉のポークシチュー<br>カリカリじゃこサラダ  | きな粉,★牛乳,豚肉,ひよこまめ<br>(乾),鳥がら,ちりめんじゃこ                 | ★食パン,豆乳バター,グラニュー糖,砂<br>糖,★黒・白すりごま,★白ねりごま,ザラ<br>メ,じゃがいも,米粉,★バター,油,ごま油 | にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュ<br>ルーム水煮,しめじ,トマトピューレ,キャ<br>ベツ,きゅうり             | 赤ワイン,こしょう,ケチャッ<br>プ,ウスターソース,塩,パプ<br>リカ,酢,しょうゆ,粉辛子                                  |
| 24 | 金 | たれカツ丼 牛乳<br>白菜のすまし汁<br>紅白ゼリー              | 豚肉,さば削り節(だし),★牛乳,,<br>鶏肉,わかめ,粉寒天,★カルピス<br>ウォーター     | 米,麦,揚げ油,★小麦粉,★生パン<br>粉,砂糖                                            | キャベツ,はくさい,にんじん,ねぎ,えのき<br>たけ,小松菜,クランベリージュース                         | 塩,こしょう,しょうゆ,み<br>りん,酒                                                              |
| 28 | 火 | ご飯 牛乳<br>鯖の塩焼焼き 千草和え<br>きゃべつと厚揚げの味噌汁      | ★牛乳,鯖,油揚げ,★鶏卵,さば<br>削り節(だし),厚揚げ,わかめ                 | 米,つきこんにゃく,砂糖,油,★白い<br>りごま                                            | にんじん,小松菜,もやし,キャベツ,えの<br>きたけ,しめじ,たまねぎ                               | 塩麹,しょうゆ,酢,白み<br>そ,赤みそ                                                              |
| 29 | 水 | 塩焼きそば 牛乳<br>青のりビーンズポテト<br>果物(りんご)         | 豚肉,いか,★牛乳,大豆,青のり<br>果物(りんご)                         | 油,★蒸し中華めん,揚げ油,じゃが<br>いも,でん粉                                          | しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,も<br>やし,小松菜,りんご                                | 酒,塩,しょうゆ,オイス<br>ターソース,こしょう                                                         |
| 30 | 木 | 栗入り五目おこわ 牛乳<br>もずく入り卵焼き<br>けんちん汁          | 鶏肉,油揚げ,★牛乳,鶏挽肉,沖<br>縄もずく,★鶏卵,さば削り節(だ<br>し),豆腐       | 米,もち米,むき栗,砂糖,油,じゃが<br>いも,こんにゃく                                       | たけのこ(水煮),にんじん,干しいたけ,<br>たまねぎ,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ                       | 酒,うすくちしょうゆ,塩,<br>しょうゆ,こしょう                                                         |
| 31 | 金 | 胚芽パン 牛乳<br>パンピングシチュー<br>いかのサラダ スノーボールクッキー | ★牛乳,鳥がら,ひよこまめ(乾),<br>鶏肉,調製豆乳,いか                     | ★胚芽パン,米粉,★バター,オリ<br>ーブ油,砂糖,豆乳バター,★小麦粉,<br>紫芋パウダー,粉砂糖                 | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水煮,<br>かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,ホールコー<br>ン,しめじ              | 酒,塩,こしょう,パセリ<br>(乾),酢,粉辛子,パプリ<br>(乾),ビュアココア                                        |

※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。