

神戸華僑幼稚園様

令和06年度 10月 献立材料表

アレルギーA:卵(つなぎO) マヨ 除去食

日程	献立	原材料
10月01日 (火曜日)	白おにぎり	米
	牛肉とコーンのガーリックバター炒め	牛肉 コーン 玉ねぎ にんにく マーガリン(バター) コンソメ 醤油 酒 塩 こしょう
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 小麦粉 あおさ 塩 油
	白菜と人参の煮浸し	白菜 椎茸 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	さつまいもきな粉	さつまいも きな粉 砂糖 塩
10月02日 (水曜日)	ゆかりごはんおにぎり	米 ゆかり
	佃煮の照り煮(さつま揚げ・人参)	イカ さつま揚げ(玉ねぎ・人参含む) 人参 生姜 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	ブロッコリー天	ブロッコリー 小麦粉 塩 油
	マカロニきな粉	マカロニ きな粉 砂糖 塩
	ウインナーとじゃが芋の炸	ウインナー じゃがいも コンソメ 醤油 塩こしょう
	オクラのお浸し	オクラ だし 醤油 砂糖 みりん
10月03日 (木曜日)	白おにぎり	米
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 コンソメ マーガリン(バター) クリームシチュー 牛乳 塩 こしょう
	金時豆	金時豆 醤油 砂糖 塩
	れんこんフライ	れんこん 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油
	小松菜と黄ピーマンの炸	小松菜 黄ピーマン 醤油 塩こしょう
10月04日 (金曜日)	白おにぎり	米
	白身魚の天ぷらソース	カレイ 小麦粉 塩 油 ソース
	ひじきの煮物	ひじき 油揚げ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 塩
	キャベツとベーコンの中華和え	キャベツ ベーコン 赤ピーマン 中華だし 酢 醤油 砂糖 コマ油
10月07日 (月曜日)	ちりめんごぼんおにぎり	米 ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 みりん 酒
	豚肉のおろし煮	豚肉 玉ねぎ 大根 生姜 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	さつまいもの素揚げ	さつまいも 油 塩
	高野豆腐のえびあんかけ	高野豆腐 えび だし 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉
	春雨とわかめの酢の物	春雨 わかめ 人参 だし 酢 醤油 砂糖 みりん 塩
10月08日 (火曜日)	白おにぎり	米
	揚げ出し豆腐のかにかまあん	豆腐 かにかま 油 だし 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉
	鶏肉の中華煮	鶏肉 にんにく 中華だし 酢 醤油 砂糖 酒 塩こしょう コマ油
	カリフラワーのガー風味	カリフラワー コンソメ ガー粉 醤油 砂糖
	ほうれん草と人参のお浸し	ほうれん草 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
10月09日 (水曜日)	白おにぎり	米
	ハンバーグ ケチャップ	牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 塩 ケチャップ
	フライドポテト	じゃがいも 油 塩
	冬瓜とベーコンのスープ煮	冬瓜 ベーコン 人参 コンソメ 醤油 塩こしょう
	がんもの含め煮	がんも(コマ含む) だし 醤油 砂糖 みりん
	ヤングコーンの香味和え	ヤングコーン パセリ 醤油 砂糖 みりん
10月10日 (木曜日)	白おにぎり	米
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 キャベツ 人参 みそ マーガリン(バター) 砂糖 みりん 酒
	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ 小麦粉 塩 油
	もやしとニラの中華炒め	もやし ニラ 鶏ミンチ 中華だし 醤油 塩こしょう コマ油
	揚げ里芋のみたらし風	里芋 油 だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
10月11日 (金曜日)	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 にんにく 生姜 醤油 酒 塩 こしょう コマ油 小麦粉 片栗粉 油
	水菜とえのきの煮浸し	水菜 えのき 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	グリーンピースのバター風味	グリーンピース マーガリン(バター) 醤油 塩こしょう
	切干大根の塩昆布和え	切干大根 塩昆布 白ゴマ コマ油
10月15日 (火曜日)	白おにぎり	米
	鶏団子のデミソース煮込み	鶏肉 玉ねぎ しょうが 塩 こしょう 鶏卵 酒 パン粉 片栗粉 ごま油 マカロニ ベーコン しめじ 人参 マーガリン(バター) コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース
	レンコン揚げ	れんこん 油 塩
	チンゲン菜とじゃこの煮浸し	チンゲン菜 ちりめんじゃこ 油 だし 醤油 砂糖 みりん
	さつまいものレモン風味炸	さつまいも オリーブ油 レモン果汁 醤油 砂糖 塩こしょう
10月16日 (水曜日)	白おにぎり	米
	牛肉のブルキ風	牛肉 切干大根 ニラ 赤ピーマン 白ゴマ にんにく 中華だし テンメンジャン 醤油 砂糖 酒 コマ油
	手作りロックカレー風味	牛肉 豚肉 ガー粉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	白菜とわかめの煮浸し	白菜 わかめ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	いんげんとツナの味噌和え	いんげん ツナ みそ 砂糖 みりん

日程	献立	原材料
10月17日 (木曜日)	白おにぎり	米
	仲の天ぷら ソース	イカ 小麦粉 塩 油 ソース
	添えブロッコリー	ブロッコリー 塩
	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 だし 醤油 砂糖 みりん
	春雨のそぼろ炒め煮	春雨 鶏ミンチ だし 醤油 砂糖 みりん 酒 油
人参とレーズンのマリネ	人参 レーズン オリーブ油 酢 砂糖 塩こしょう	
10月21日 (月曜日)	白おにぎり	米
	鯖の照り焼き	鯖 醤油 砂糖 みりん 酒
	フライドポテト	じゃがいも 油 塩
	筑前煮	鶏肉 こんにゃく たけのこ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	切干大根と水菜のゴマ和え	切干大根 水菜 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん
10月22日 (火曜日)	菜飯おにぎり	米 青菜 食塩 砂糖 みりん だし 粉末みそ 昆布エキス かつお節粉末 加工でん粉
	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒
	なすの天ぷら	なす 小麦粉 塩 油
	昆布豆	昆布 大豆 だし 醤油 砂糖 みりん
	キャベツとツナの酢の物	キャベツ ツナ 人参 だし 酢 醤油 砂糖 みりん 塩
10月23日 (水曜日)	白おにぎり	米
	塩唐揚げ	鶏肉 にんにく 生姜 鶏ガラスープ 酒 塩 こしょう 片栗粉 油
	れんこんの磯辺風味	れんこん あおさ だし 醤油 塩こしょう
	厚揚げといんげんの煮物	厚揚げ いんげん 醤油 砂糖 みりん
	ほうれん草とかまぼこの和え物	ほうれん草 かまぼこ だし 醤油 砂糖 みりん
10月24日 (木曜日)	白おにぎり	米
	トナリ ボン酢醤油	豚肉 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ボン酢醤油 みりん
	わかめの生姜煮	わかめ 生姜 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	ジャーマンポテト	じゃがいも ベーコン パセリ コンソメ 塩こしょう 油
	金平ごぼう	ごぼう 人参 醤油 砂糖 みりん
10月25日 (金曜日)	白おにぎり	米
	麻婆豆腐	豆腐 合挽ミンチ 玉ねぎ にんにく 生姜 みそ 豆板醤 テンメンジャン 醤油 砂糖 みりん 酒 ゴマ油 片栗粉
	チャブチ風	ハム(卵白含む) 春雨 チンゲン菜 人参 にんにく 中華だし 醤油 砂糖 ゴマ油
	がんもと人参の含め煮	がんも(ゴマ含む) 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	カリフラワーのバジル和え	カリフラワー バジル 醤油 砂糖 みりん
10月28日 (月曜日)	白おにぎり	米
	牛肉のオイスターソース炒め	牛肉 エリンギ もやし 人参 にんにく 中華だし オイスターソース 醤油 砂糖 酒 片栗粉
	手作りコロッケ	牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	金平ごぼう	ごぼう 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒 ゴマ油
	小松菜の白和え	小松菜 豆腐 すりごま みそ だし 醤油 砂糖 みりん
10月29日 (火曜日)	白おにぎり	米
	鶏肉のガーリック醤油	鶏肉 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 塩 こしょう
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 だし 醤油 砂糖 みりん
	さつまいものレモン煮	さつまいも レモン果汁 砂糖 塩
	人参きな粉	人参 きな粉 砂糖 塩
10月30日 (水曜日)	白おにぎり	米
	カレイのフライ ソース	カレイ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース
	添えブロッコリー	ブロッコリー 塩
	焼きビーフン	ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 中華だし 醤油 塩こしょう ゴマ油
	エリンギのガーリックバター	エリンギ パセリ にんにく コンソメ マーガリン(バター) 醤油 塩こしょう
10月31日 (木曜日)	キャロットラッセおにぎり	米 人参 コンソメ マーガリン(バター) 塩
	ひじきハンバーグ ケチャップ	ひじき 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 塩 ケチャップ
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 塩
	水菜とツナのお浸し	水菜 ツナ コーン だし 醤油 砂糖 みりん
	れんこんの天ぷら	れんこん 小麦粉 塩 油

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。

※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。どうぞご了承くださいませ。

神戸華僑幼稚園様

令和06年度 10月 献立材料表

アレルギー-B: マヨ 卵(つなぎ×) 乳 えび かに いか たこ 魚 貝 ごま 山芋・里芋 菊 芋 イパネ パイン 除去食

日程	献立	原材料
10月01日 (火曜日)	白おにぎり	米
	和風マヨ・豆腐風	高野豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 味噌 にんにく 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉
	ブロッコリー天	ブロッコリー 小麦粉 塩 油
	さつまいもの味噌煮	さつまいも レモン果汁 砂糖 塩
	白菜と人参の煮浸し	白菜 人参 醤油 砂糖 みりん
10月02日 (水曜日)	白おにぎり	米
	トカゲおろし煮	豚肉 塩ショウ 小麦粉 アレルギー・パン粉 油 大根 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	いんげんのお浸し	いんげん 醤油 砂糖 みりん
	金平ごぼう	ごぼう 人参 醤油 砂糖 みりん
	じゃがいものカレー風味 マカロニきな粉	じゃがいも アレルギー・カレー粉 醤油 塩 こしょう マカロニ きな粉 砂糖 塩
10月03日 (木曜日)	白おにぎり	米
	鶏肉の豆乳味噌煮込み	鶏肉 玉ねぎ 人参 みそ 豆乳 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	こふき芋	じゃがいも パセリ 塩
	れんこんフライ	れんこん 塩こしょう 小麦粉 アレルギー・パン粉 油
	小松菜と黄ピーマンのソテー わかめと人参の酢の物	小松菜 黄ピーマン 醤油 塩こしょう わかめ 人参 酢 醤油 砂糖 みりん 塩
10月04日 (金曜日)	白おにぎり	米
	豚肉団子和風あん	豚肉 玉ねぎ 塩こしょう 小麦粉 アレルギー・パン粉 油 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	ひじきの煮物	ひじき 人参 醤油 砂糖 みりん
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 塩
	キャベツと人参の味噌和え 厚揚げとグリーンピースの煮物	キャベツ 人参 みそ 醤油 砂糖 みりん 厚揚げ グリンピース 醤油 砂糖 みりん
10月07日 (月曜日)	白おにぎり	米
	豚肉の天ぷら南蛮漬け	豚肉 塩 小麦粉 油 酢 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	さつまいもの煮物	さつまいも 醤油 砂糖 みりん
	高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐 豚ミンチ 醤油 砂糖 みりん
	春雨とわかめの和え物 カリフラワーのカレー風味	春雨 わかめ 人参 醤油 砂糖 みりん カリフラワー アレルギー・カレー粉 醤油 塩こしょう
10月08日 (火曜日)	白おにぎり	米
	鶏肉のバジル風味	鶏肉 バジル 玉ねぎ にんにく 醤油 砂糖 みりん
	コロッケ	じゃがいも 塩こしょう 小麦粉 アレルギー・パン粉 油
	チンゲン菜の白和え	チンゲン菜 豆腐 人参 みそ 醤油 砂糖 みりん
	ブロッコリーの塩ゆで 揚げなすの生姜醤油	ブロッコリー 塩 なす 油 生姜 醤油 みりん
10月09日 (水曜日)	白おにぎり	米
	豚肉ハンバーグケチャップ	豚肉 玉ねぎ 塩こしょう 小麦粉 アレルギー・パン粉 ケチャップ
	万作トマト	じゃがいも 油 塩
	大根とグリーンピースの煮物	大根 グリンピース 醤油 砂糖 みりん
	れんこんと人参の甘辛炒め ヤングコーンの香味和え	れんこん 人参 醤油 砂糖 みりん ヤングコーン パセリ 醤油 砂糖 みりん
10月10日 (木曜日)	白おにぎり	米
	牛肉のすき焼き風	牛肉 白菜 玉ねぎ 麩 醤油 砂糖 みりん
	かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ 小麦粉 塩 油
	ビーフンのそぼろ炒め	ビーフン 豚ミンチ 醤油 塩こしょう
	厚揚げの含め煮 しめじのマリネ	厚揚げ 醤油 砂糖 みりん しめじ 人参 オリーブ油 酢 砂糖 塩こしょう
10月11日 (金曜日)	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 塩 こしょう 醤油 砂糖 酒 片栗粉 油
	ほうれん草と赤ピーマンの炒め物	ほうれん草 赤ピーマン 醤油 塩こしょう
	いんげんの煮浸し	いんげん 醤油 砂糖 みりん
	ひじきと切干大根の煮物 マカロニのカレー風味	ひじき 切干大根 人参 醤油 砂糖 みりん マカロニ アレルギー・カレー粉 醤油 塩こしょう
10月15日 (火曜日)	白おにぎり	米
	豚肉団子 甘酢あん	豚肉 玉ねぎ 塩こしょう 小麦粉 アレルギー・パン粉 油 酢 醤油 砂糖 片栗粉
	れんこんチップ	れんこん 油 塩
	小松菜の白和え	小松菜 豆腐 みそ 醤油 砂糖 みりん
	さつまいもと人参の甘煮 グリーンピースのカレー風味	さつまいも 人参 砂糖 塩 グリーンピース アレルギー・カレー粉 醤油 砂糖 みりん
10月16日 (水曜日)	白おにぎり	米
	牛肉のさげ焼き	牛肉 玉ねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく 醤油 塩 こしょう
	コロッケ	じゃがいも 塩こしょう 小麦粉 アレルギー・パン粉 油
	白菜と人参のお浸し	白菜 人参 醤油 砂糖 みりん
	高野豆腐の含め煮 ブロッコリーの塩ゆで	高野豆腐 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー 塩
10月17日 (木曜日)	白おにぎり	米
	豚肉の天ぷら和風あん	豚肉 小麦粉 塩 油 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 塩
	厚揚げマヨ・風	厚揚げ 豚ミンチ 玉ねぎ 味噌 にんにく 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉
	切干大根の煮物 チンゲン菜とえきの和え物	切干大根 人参 醤油 砂糖 みりん チンゲン菜 えきのき 醤油 砂糖 みりん

日程	献立	原材料
10月21日 (月曜日)	白おにぎり	米
	牛肉の肉じゃが	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 みりん 酒
	グリーンピースのガー風味	グリーンピース アレルギー加工粉 醤油 砂糖 みりん
	キャベツと油揚げのお浸し	キャベツ 油揚げ 醤油 砂糖 みりん
	根菜炒め	れんこん ごぼう 人参 醤油 塩こしょう
	わかめの生姜煮	わかめ 生姜 醤油 砂糖 みりん
10月22日 (火曜日)	白おにぎり	米
	豚肉のチヂミオロス	豚肉 ビーマン 人参 みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	ブロッコリー天	ブロッコリー 小麦粉 塩 油
	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 醤油 砂糖 みりん
	小松菜と人参の和え物 さつまいものレモン煮	小松菜 人参 醤油 砂糖 みりん さつまいも レモン汁 砂糖 塩
10月23日 (水曜日)	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 塩 こしょう 醤油 砂糖 酒 片栗粉 油
	ヤングコーンのガーリック風味	ヤングコーン パセリ にんにく 醤油 塩
	厚揚げといんげんの煮物	厚揚げ いんげん 醤油 砂糖 みりん
	白菜と人参のお浸し	白菜 人参 醤油 砂糖 みりん
	春雨の和風炒め	春雨 しめじ えのき 人参 醤油 塩こしょう
10月24日 (木曜日)	白おにぎり	米
	トカシ 生姜あん	豚肉 塩ショウ 小麦粉 アレルギー加工粉 油 生姜 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	かぼちゃの甘辛煮	かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん
	切干大根と人参の甘酢漬	切干大根 人参 酢 醤油 砂糖 みりん 塩
	ほうれん草の白和え	ほうれん草 豆腐 みそ 醤油 砂糖 みりん
	金平ごぼう	ごぼう 人参 醤油 砂糖 みりん
10月25日 (金曜日)	白おにぎり	米
	和風マーボー豆腐風	高野豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 味噌 にんにく 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉
	焼きビーフ	ビーフ 豚肉 キャベツ 人参 醤油 塩こしょう
	なすの天ぷら	なす 小麦粉 塩 油
	フライドポテト	じゃがいも 油 塩
	カリフラワーのバジル和え	カリフラワー バジル 醤油 砂糖 みりん
10月28日 (月曜日)	白おにぎり	米
	豚肉の竜田揚げ 甘酢あん	豚肉 片栗粉 酢 醤油 砂糖 みりん 塩 油
	こふき芋	じゃがいも パセリ 塩
	ブロッコリーの塩ゆで	ブロッコリー 塩
	白菜と人参のお浸し	白菜 人参 醤油 砂糖 みりん
	厚揚げの肉味噌煮	厚揚げ 豚ミンチ みそ 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
10月29日 (火曜日)	白おにぎり	米
	鶏肉のガーリック醤油	鶏肉 玉ねぎ にんにく 醤油 みりん 酒 塩 こしょう
	小松菜と黄ピーマンの和え物	小松菜 黄ピーマン 醤油 砂糖 みりん
	わかめとグリーンピースの煮物	わかめ グリーンピース 醤油 砂糖 みりん
	人参のきな粉	人参 きな粉 砂糖 塩
	さつまいもの天ぷら	さつまいも 小麦粉 塩 油
10月30日 (水曜日)	白おにぎり	米
	豚肉とマカロニのトマト煮	豚肉 マカロニ 玉ねぎ ホールトマト ケチャップ 砂糖 塩 こしょう
	コロッケ	じゃがいも 塩こしょう 小麦粉 アレルギー加工粉 油
	キャベツの味噌和え	キャベツ みそ 醤油 砂糖 みりん
	きのこの塩炒め	しめじ えのき 人参 醤油 塩こしょう
	いんげんのかー風味	いんげん アレルギー加工粉 醤油 砂糖 みりん
10月31日 (木曜日)	白おにぎり	米
	豚肉ハンバーグ 照り焼き	豚肉 玉ねぎ 塩こしょう 小麦粉 アレルギー加工粉 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
	かぼちゃのオーブ風味	かぼちゃ オリーブ油 塩
	ほうれん草と人参のお浸し	ほうれん草 人参 醤油 砂糖 みりん
	れんこんの天ぷら	れんこん 小麦粉 塩 油
ひじきの煮物	ひじき 油揚げ 人参 醤油 砂糖 みりん	

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。

神戸華僑幼稚園様

令和06年度 10月 献立材料表

日程	献立	原材料
10月01日 (火曜日) 414kcal	白おにぎり	米
	牛肉とコーンのガーリックバター炒め	牛肉 コーン 玉ねぎ にんにく マーガリン(バター) コンソメ 醤油 酒 塩 こしょう
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 小麦粉 あおさ 塩 油
	白菜と人参の煮浸し	白菜 椎茸 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	さつまいもきな粉	さつまいも きな粉 砂糖 塩
10月02日 (水曜日) 405kcal	ゆかりごはんおにぎり	米 ゆかり
	缶の照り煮(さつま揚げ・人参)	イカ さつま揚げ(玉ねぎ・人参含む) 人参 生姜 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	ブロッコリー天	ブロッコリー 小麦粉 塩 油
	卵焼き	卵 だし 醤油 みりん
	ウイナーとじゃが芋のソテー かつおのお浸し	ウイナー じゃがいも コンソメ 醤油 塩こしょう オクラ だし 醤油 砂糖 みりん
10月03日 (木曜日) 458kcal	白おにぎり	米
	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 コンソメ マーガリン(バター) クリームシチュー 牛乳 塩 こしょう
	金時豆	金時豆 醤油 砂糖 塩
	れんこんフライ 小松菜と錦糸卵の和え物	れんこん 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 小松菜 錦糸卵 だし 醤油 砂糖 みりん
10月04日 (金曜日) 426kcal	白おにぎり	米
	白身魚の天ぷら 人参炒め	カレイ 小麦粉 塩 油 マヨネーズ 卵 人参 砂糖 塩こしょう
	ひじきの煮物	ひじき 油揚げ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 塩
	キャベツとベーコンの中華和え	キャベツ ベーコン 赤ピーマン 中華だし 酢 醤油 砂糖 コマ油
10月07日 (月曜日) 404kcal	ちりめんごはんおにぎり	米 ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 みりん 酒
	豚肉のおろし煮	豚肉 玉ねぎ 大根 生姜 だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	さつまいもの素揚げ	さつまいも 油 塩
	高野豆腐のえびあんかけ 春雨とわかめの酢の物	高野豆腐 えび だし 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 春雨 わかめ 人参 だし 酢 醤油 砂糖 みりん 塩
10月08日 (火曜日) 465kcal	白おにぎり	米
	揚げ出し豆腐のかにかまあん	豆腐 かにかま 油 だし 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉
	鶏肉の中華煮	鶏肉 にんにく 中華だし 酢 醤油 砂糖 酒 塩こしょう コマ油
	カリフラワーのカレー風味 ほうれん草と人参のお浸し	カリフラワー コンソメ カレー粉 醤油 砂糖 ほうれん草 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
10月09日 (水曜日) 453kcal	白おにぎり	米
	ハンバーグ ケチャップ	牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 塩 ケチャップ
	フライドポテト	じゃがいも 油 塩
	冬瓜とベーコンのスープ煮 がんもの含め煮	冬瓜 ベーコン 人参 コンソメ 醤油 塩こしょう がんも(ゴマ含む) だし 醤油 砂糖 みりん
	コーンのマヨネーズ	コーン マヨネーズ 砂糖 塩こしょう
10月10日 (木曜日) 379kcal	白おにぎり	米
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 キャベツ 人参 みそ マーガリン(バター) 砂糖 みりん 酒
	卵焼き	卵 だし 醤油 みりん
	もやしとニラの中華炒め 揚げ里芋のみたらし風	もやし ニラ 鶏ミンチ 中華だし 醤油 塩こしょう コマ油 里芋 油 だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉
10月11日 (金曜日) 468kcal	白おにぎり	米
	唐揚げ	鶏肉 にんにく 生姜 醤油 酒 塩 こしょう コマ油 小麦粉 片栗粉 油
	水菜とえのきの煮浸し	水菜 えのき 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	グリーンピースのバター風味 切干大根の塩昆布和え	グリーンピース マーガリン(バター) 醤油 塩こしょう 切干大根 塩昆布 白ゴマ コマ油
10月15日 (火曜日) 454kcal	白おにぎり	米
	鶏団子のデミタス煮込み	鶏肉 玉ねぎ しょうが 塩 こしょう 鶏卵 酒 パン粉 片栗粉 ごま油 マカロニ ベーコン しめじ 人参 マーガリン(バター) コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース
	レンコン炒め	れんこん 油 塩
	テンゲン菜とじゃこの煮浸し さつまいものりん風味炒め	テンゲン菜 ちりめんじゃこ 油 だし 醤油 砂糖 みりん さつまいも オリーブ油 レモン果汁 醤油 砂糖 塩こしょう
10月16日 (水曜日) 414kcal	白おにぎり	米
	牛肉のブルギ風	牛肉 切干大根 ニラ 赤ピーマン 白ゴマ にんにく 中華だし テンメンジャン 醤油 砂糖 酒 コマ油
	手作りロケットカレー風味	牛肉 豚肉 カレー粉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	白菜とわかめの煮浸し いんげんとツナの味噌和え	白菜 わかめ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん いんげん ツナ みそ 砂糖 みりん

日程	献立	原材料
10月17日 (木曜日) 396kcal	白おにぎり	米
	仇の天ぷら ソース	イカ 小麦粉 塩 油 ソース
	添えブロッコリー	ブロッコリー 塩
	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 だし 醤油 砂糖 みりん
	春雨のそぼろ炒め煮 人参とレーズンのマリネ	春雨 鶏ミンチ だし 醤油 砂糖 みりん 酒 油 人参 レーズン オリーブ油 酢 砂糖 塩こしょう
10月21日 (月曜日) 398kcal	白おにぎり	米
	鯖の照り焼き	鯖 醤油 砂糖 みりん 酒
	ホワイトポテト	じゃがいも 油 塩
	筑前煮 切干大根と水菜のゴマ和え	鶏肉 こんにゃく たけのこ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 切干大根 水菜 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん
10月22日 (火曜日) 396kcal	菜飯おにぎり	米 青菜 食塩 砂糖 みりん だし 粉末みそ 昆布エキス かつお節粉末 加工でん粉
	豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒
	なすの天ぷら	なす 小麦粉 塩 油
	昆布豆 キャベツとツナの酢の物	昆布 大豆 だし 醤油 砂糖 みりん キャベツ ツナ 人参 だし 酢 醤油 砂糖 みりん 塩
10月23日 (水曜日) 472kcal	白おにぎり	米
	塩唐揚げ	鶏肉 にんにく 生姜 鶏ガラスープ 酒 塩 こしょう 片栗粉 油
	レコンの磯辺風味	れんこん あおさ だし 醤油 塩こしょう
	厚揚げとグリーンピースの卵とじ ほうれん草とかまぼこの和え物	厚揚げ グリンピース 卵 だし 醤油 砂糖 みりん 酒 ほうれん草 かまぼこ だし 醤油 砂糖 みりん
10月24日 (木曜日) 441kcal	白おにぎり	米
	トンカツ ソン酢醤油	豚肉 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ポン酢醤油 みりん
	わかめの生姜煮	わかめ 生姜 白ゴマ だし 醤油 砂糖 みりん 酒
	ジャーマンポテト スパゲティのカレーマヨサラダ	じゃがいも ベーコン パセリ コンソメ 塩こしょう 油 スパゲティ マヨネーズ カレー粉 砂糖 塩こしょう 白ワイン
10月25日 (金曜日) 483kcal	白おにぎり	米
	麻婆豆腐	豆腐 合挽ミンチ 玉ねぎ にんにく 生姜 みそ 豆板醤 テンメンジャン 醤油 砂糖 みりん 酒 コマ油 片栗粉
	チャブチ風 がんもと人参の含め煮	ハム(卵白含む) 春雨 テンゲン菜 人参 にんにく 中華だし 醤油 砂糖 コマ油 がんも(コマ含む) 人参 だし 醤油 砂糖 みりん
	揚げ里芋のじゃこマ和え	里芋 ちりめんじゃこ 油 マヨネーズ 砂糖 塩こしょう 白ワイン
10月28日 (月曜日) 391kcal	白おにぎり	米
	牛肉のオイスターソース炒め	牛肉 エリンギ もやし 人参 にんにく 中華だし オイスターソース 醤油 砂糖 酒 片栗粉
	手作りコロッケ	牛肉 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ スキムミルク 牛乳 砂糖 酒 塩 こしょう 鶏卵 小麦粉 パン粉 油
	金平ごぼう 小松菜の白和え	ごぼう 人参 だし 醤油 砂糖 みりん 酒 コマ油 小松菜 豆腐 すりごま みそ だし 醤油 砂糖 みりん
10月29日 (火曜日) 474kcal	白おにぎり	米
	親子煮	鶏肉 玉ねぎ 人参 卵 だし 醤油 砂糖 みりん
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 だし 醤油 砂糖 みりん
	さつまいものレモン煮 カリフラワーとチーズのマヨ和え	さつまいも レモン果汁 砂糖 塩 カリフラワー チーズ マヨネーズ 砂糖 塩こしょう 白ワイン
10月30日 (水曜日) 362kcal	白おにぎり	米
	カレイのフライ ソース	カレイ 塩こしょう 小麦粉 パン粉 油 ソース
	添えブロッコリー	ブロッコリー 塩
	焼きビーフン エリンギのガーリックバター	ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 中華だし 醤油 塩こしょう コマ油 エリンギ パセリ にんにく コンソメ マーガリン(バター) 醤油 塩こしょう
10月31日 (木曜日) 421kcal	キャロットライスおにぎり	米 人参 コンソメ マーガリン(バター) 塩
	ひじきハンバーグ ケチャップ	ひじき 牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 塩 ケチャップ
	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖 塩
	水菜とツナのお浸し マカロニ(ファルファレ)マヨサラダ	水菜 ツナ コーン だし 醤油 砂糖 みりん マカロニ(ファルファレ) マヨネーズ 砂糖 塩こしょう 白ワイン

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。

※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。どうぞご了承くださいませ。