

令和5年10月予定献立表

日曜日	献立名	乳卵アレルギー	備考
AMおやつ	ビスケット 麦茶		ひよこ豆は良質なたんぱく質、イソフラボン、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれている栄養満点な食材です
2月	カレーライス 福神漬け ビーンズサラダ フルーツヨーグルト		
PMおやつ	せんべい 牛乳		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
3火	ラーメン スマイルポテト 春雨中華サラダ 杏仁豆腐	卵、ドレッシング抜き	
おやつ	♪安倍川マカロニ 牛乳		
AMおやつ	クラッカー 麦茶		10月4日  いわしの日
4水	いわしバーグ 小松菜の胡麻和え 花麩のすまし汁 果物 (オレンジ)		
おやつ	♪ビスケットケーキ 牛乳	お菓子	
AMおやつ	ヨーグルト		
5木	ハバーダ ミックスビーンズサラダ ベーコンとキャベツのスープ 果物 (パイナップル)		
PMおやつ	♪チーズのボンテケーショ 牛乳		
AMおやつ	ビスケット 麦茶		年に一度登場する“いがぐりコロッケ”です。ソーメンを細かくしてイガに見立てます
6金	いがぐりコロッケ カリフロパプリカサラダ 豆腐となめこの味噌汁 果物 (バナナ)		
PMおやつ	ヨーグルト	ゼリー	
AMおやつ	ヨーグルト		
10火	ドリア スティックサラダ トマトと青梗菜のスープ 果物 (バナナ)	チーズ、牛乳、バター抜き	
PMおやつ	♪ふかし芋 牛乳		
AMおやつ	ビスケット 麦茶		目の愛護dayメニュー 栄養指導がはいる関係で1日遅れとなります。
11水	鯖のごまだれ焼き にんじんシリシリ ほうれん草と豆腐のすまし汁 果物 (みかん缶)		
PMおやつ	♪ジャムサンドパン 牛乳	お菓子	
AMおやつ	せんべい 牛乳		
12木	大豆ミートスパゲティ 系かまぼことひじきのサラダ カクテルゼリー入りフルーツポンチ		
PMおやつ	♪コマ入りきなこおにぎり 麦茶		
AMおやつ	クラッカー 牛乳		バストサンドフライは、ハムにチーズがサンドされているフライです
13金	バストサンドフライ 高野豆腐煮 貝だくさん汁 果物 (バナナ)	アレルギー対応フライ	
PMおやつ	ゼリー		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
14土	コロッケ 焼き餃子 野菜炒め 果物 (バナナ)		
PMおやつ	ゼリー		
AMおやつ	クラッカー 麦茶		かみかみメニュー
16月	チキンフレーク焼き 揚げごぼうサラダ しめじとちくわの味噌汁 果物 (りんご)		
PMおやつ	♪黒コマスティッククッキー 牛乳	お菓子	
AMおやつ	せんべい 麦茶		
17火	カレーうどん 揚げ出し豆腐 果物 (りんご)		
PMおやつ	♪鶏そぼろおにぎり 牛乳		

日曜日	献立名	乳卵アレルギー	備考
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
18 水	鶏肉の照り焼き きのこの野菜炒め 三種芋の味噌汁 果物（バナナ）	果物変更	鶏肉のたんぱく質は良質で、必須アミノ酸含有は豚肉や牛肉よりも豊富です
PMおやつ	ト洋風おこし 牛乳	お菓子	
AMおやつ	クッキー 麦茶		
19 木	白身魚のカラフルマヨ焼き ほうれん草の胡麻和え もずくの味噌汁 果物（オレンジ）	チーズ抜き	乾物 ～ごま～
PMおやつ	トバナナマドレーヌ 牛乳	お菓子	
AMおやつ	せんべい 牛乳		
20 金	ハヤシライス 揚げ大豆とかぼちゃのサラダ クラッシュゼリー		ハヤシライスは、早矢仕有刺という医師が栄養価の高い病院食として開発した料理が原型です
PMおやつ	ヨーグルト	ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶		
21 土	春巻き しゅうまい 野菜炒め 果物（バナナ）		
PMおやつ	ビスケット 麦茶		
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
23 月	鮭の焼き漬け のっぺ まいたけの味噌汁 果物（ラ・フランス）		今月の郷土料理「新潟県」
PMおやつ	トぼっほ焼き 牛乳		
AMおやつ	クッキー 麦茶		
24 火	チャーハン きゅうりとささみの中華サラダ コンクリームスープ 果物（パイナップル）	ベシヤメル抜き	チャーハンに使用する「ぼぼたま」は、卵をわずかに植物性の原材料だけで作ったスクランブルエッグです。
PMおやつ	トスイートポテト 牛乳	バター、生クリーム抜き	
AMおやつ	クラッカー 牛乳		
25 水	鶏肉のから揚げ ナポリタン風切り干し大根 麩と白菜の味噌汁 果物（バナナ）		切り干し大根は乾燥させることで、甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮します
PMおやつ	子チヤスプリン	ゼリー	
AMおやつ	クッキー 麦茶		
26 木	きんぴらコッペパン 野菜キッシュ ポトフ 果物（オレンジ）	チキンナゲット	きんぴらは、金太郎（坂田金時）の息子で、力持ちの坂田金平からきているといわれています
PMおやつ	ト鮭とコーンのおにぎり 牛乳		
AMおやつ	クラッカー 麦茶		
27 金	赤飯 カラフル豆しゅうまい パリパリサラダ わかめと春雨のスープ 果物（バナナ）		お誕生日会 
PMおやつ	トお誕生日ケーキ 牛乳		
AMおやつ	せんべい 麦茶		
28 土	かぼちゃひき肉サンドフライ 照り焼きチキン 野菜炒め 果物（バナナ）		
PMおやつ	ゼリー		
AMおやつ	ビスケット 麦茶		
30 月	鮭のパン粉焼き 大根と豚肉の煮物 茄子と油揚げの味噌汁 果物（オレンジ）	チーズ抜き	Book de Lunch 「けんちゃんち にきたサケ」
PMおやつ	トアレルギー対応バナナケーキ 牛乳		
AMおやつ	クラッカー 麦茶		
31 火	ハロウィンピラフ フレンチサラダ コーンパンブキンクリームスープ 果物（りんご）	生クリーム、コーンスープ素抜き	Halloween 
PMおやつ	トかいじゅうドーナツ 牛乳	お菓子	



フレンズメニュー（昼食のみアレルギーの子も全員同じメニューが食べられる日です。）