

令和5年10月予定献立表

日	曜日	献立名	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
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）		 いわしの日
おやつ		♪ビスケットケーキ 牛乳		
AM	おやつ	ヨーグルト		世界の料理「ブラジル」
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		
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		
AM	おやつ	ヨーグルト		ドリアはピラフなど米飯の上にベシャメルソースをかけてオーブンで焼いた洋食です。
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）		
PM	おやつ	♪ふかし芋 牛乳		
AM	おやつ	ビスケット 麦茶		
11	水	鯖のごまだれ焼き にんじんシリシリー 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		
AM	おやつ	せんべい 牛乳		SDGsメニュー
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		
13	金	ベストサンドフライ 高野豆腐煮 貝だくさん汁 果物（バナナ）	成分確認	
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		
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）		かみかみメニュー
PM	おやつ	♪黒コマスティッククッキー 牛乳		
AM	おやつ	せんべい 麦茶		カレーうどんの発祥は1904年ごろ、東京都の蕎麦屋が開発したメニューだそうです
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	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）		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	♪洋風おこし 牛乳		
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）		乾物 ～こま～
PMおやつ	♪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		
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	♪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 コーンクリームスープ 果物（パイナップル）		チャーハンに使用する「ほほたま」は、卵を使わず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	♪スイートポテト 牛乳		
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		
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	♪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	♪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）		Book de Lunch 「けんちゃんちにきたサケ」
PMおやつ	♪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）		Halloween 
PMおやつ	♪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。）