

2020年 10月 ようちえんきゅうしょく

株式会社さんQ



www.shokuiku-sankyu.com

服部幸應の食育インストラクター認定資格保持栄養士による食育メニュー

食育インストラクターとは NPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
1 (木) お月見メニュー	ごはん	てりやきつくね さといものにも えだまめ ほうれんそうのキノコあえ ミソだいたく	鶏肉 油揚げ	米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 もち米	里芋・枝豆 ほうれん草 えのき・しめじ いんげん・小豆	441 15.6 2.0
2 (金)	ごはん	チキンカツ ポイルキャベツ とりにくのかねひらつつみ シェルマカロニサラダ パイン	鶏肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 マカロニ ドレッシング	キャベツ・人参 ごぼう・きゅうり 赤ピーマン・コーン パイン	486 15.0 1.2
5 (月)	ロールパン わかめたわらおにぎり	ハンバーグ ポテトサラダ ポイルブロッコリー りんご	わかめ 豚肉 鶏肉 ハム	ロールパン 米・植物油脂 小麦粉・片栗粉 ケチャップ・じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ・人参 グリーンピース コーン・トマト ブロッコリー りんご	421 15.2 2.0
6 (火) 食育メニュー	しょくいくごはん	とりのケチャップいため だいこんとエリンギのうまに だいがくかぼちゃ オレンジ	鶏肉	米・植物油脂 ケチャップ・黒米 アマランサス・ごま もちむぎ・もちあわ 大麦	玉ねぎ・ピーマン 大根・エリンギ 人参・カボチャ オレンジ	425 16.2 1.7
7 (水)	ごはん	サバのみそに ほうれんそうのおひたし えだまめとコーンのつまみあげ きりぼしだいこんのもの もも	さば さつま揚げ 油揚げ	米・植物油脂	ほうれん草・枝豆 コーン・切干し大根 人参・しいたけ もも	410 16.2 1.9
8 (木)	ごはん	ぶたのしょうがやき きのこのなめだけふう ポイルブロッコリー はるさめサラダ パイン	豚肉 ハム	米・植物油脂 春雨・ごま ドレッシング	キャベツ・玉ねぎ えのき・しめじ エリンギ・まいだけ ブロッコリー・人参 きゅうり・パイン	378 12.0 1.7
9 (金)	ごはん	チキンカレー まめサラダ ミニイカフライ みかん	鶏肉 ハム イカ 大豆	米・植物油脂 カレールー マヨネーズ 小麦粉・パン粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参 グリーンピース ひよこ豆・枝豆 きゅうり・みかん	489 16.8 1.6
12 (月)	ごはん	エビカツ キャベツボールのトマトに ブロッコリーとカリフラワーのマリネ アスパラとウインナーのコンソメに もも	エビ ウインナー 豚肉	米・植物油脂 小麦粉・パン粉 ドレッシング	キャベツ・トマト ブロッコリー・人参 カリフラワー 玉ねぎ・アスパラ もも	459 10.9 1.4
13 (火)	ごはん	さんまのやわらかに ふんわりとうふナゲット わふうパンハンジー りんご	さんま 鶏肉 豆腐	米・植物油脂 小麦粉 ドレッシング	きゅうり・人参 たまねぎ・りんご	471 20.9 1.2
14 (水)	ごはん	チリコンカン ミートボール チンゲンさいとベーコンのソテー パイン	豚肉 大豆 ミートボール ベーコン	米・植物油脂 片栗粉	人参・レンズ豆 玉ねぎ・トマト チンゲン菜 パイン	399 12.6 1.1
15 (木) 食育メニュー	しょくいくごはん	とりにくのばいにくやき いとコンとまいだけのオイスターソースいため ひじきのさっぱり いんげんのソテー みかん	鶏肉 ひじき 油揚げ	米・植物油脂 オイスターソース アマランサス・ごま 大麦・もちむぎ もちあわ・黒米	玉ねぎ・ニラ・梅干 しらたき・まいだけ 人参・枝豆・コーン みかん	472 17.4 1.9

☆仕入れ材料の都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ☆スプーン等に氏名・園名の記入をお願いします。
 ☆弊社の給食には、「ピーナッツ」と「そば」を原料にしているものは使用しておりません。



日付	主食	献立	体をつくる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体調を整える (みどり)	カロリー たんぱく質 塩分
16 (金)	ごはん	ぎょうざフライ エビマヨ ごぼうサラダ ポイルブロックリー チーズ	豚肉 エビ チーズ	米・植物油脂 マヨネーズ ケチャップ ドレッシング	玉ねぎ・ブロッコリー ピーマン・ごぼう 人参・水菜	434 16.9 1.5
19 (月)	ごはん	とりのてりやき ちくわのいそべあげ レンコンとこんぶのサラダ ポイルアスパラ グレープフルーツ	鶏肉 ちくわ 昆布 あおのり	米・植物油脂 小麦粉・ごま油	れんこん・玉ねぎ 人参・水菜 アスパラガス グレープフルーツ	425 16.0 1.7
20 (火)	しるパン なめしたわらおにぎり	カボチャチーズクロック タクウインナーいため ほうれんそうとコーンのソテー パン	チーズ ウインナー	白パン 米・植物油脂 小麦粉・パン粉	カボチャ・人参 ほうれん草 コーン・パン 青菜	464 9.8 1.6
21 (水)	ごはん	ぎゅうにくのあまからに わふうサラダ あげシュウマイ りんご	牛肉 鶏肉 豚肉	米・植物油脂 ドレッシング 小麦粉	玉ねぎ・しらだき 大根・人参 水菜・りんご	432 13.3 1.9
22 (木)	ごはん	ぶたしおやきにく あげナスのにびたし ブロッコリーのナムル ミニたいやき	豚肉	米・植物油脂 焼肉のタレ ごま・ごま油 小麦粉	玉ねぎ・ピーマン なす・ブロッコリー もやし・人参 小豆	424 12.4 1.8
23 (金) 食育メニュー	しょくいこごはん	さけのきのごソース カリフラワーのようふうに きゅうりとわかめのとさすあえ ながいもフライ みかん	鮭 わかめ のり	米・植物油脂 バター・片栗粉 アマランサス・ごま 大麦・もちむぎ もちあわ・黒米	しめじ・えのき エリンギ・カリフラワー 玉ねぎ・きゅうり 人参・長いも みかん	385 14.0 1.6
26 (月)	ごはん	ツナマヨフライ ポイルキャベツ ジャーマンポテト こまつなのにびたし もも	ツナ ウインナー 油揚げ	米・植物油脂 じゃが芋 小麦粉・パン粉	キャベツ・玉ねぎ 小松菜・人参 もも	408 10.2 1.4
27 (火)	ごはん	ボークカレー だいこんサラダ てつぶんいりチキンナゲット りんご	豚肉 かにかま 鶏肉	米・植物油脂 カレールー ドレッシング じゃが芋・小麦粉	玉ねぎ・人参 大根・水菜 りんご	421 14.1 1.6
28 (水) 食育メニュー	しょくいこごはん	れんこんつくね じゃがいもたらこいため はくさいのまるやかサラダ ほうれんそうときのこのおひたし ミニゼリー	鶏肉 たらこ 昆布	米・植物油脂 片栗粉・じゃが芋 アマランサス・ごま 大麦・もちむぎ もちあわ・黒米	れんこん・玉ねぎ 白菜・人参 ほうれん草 えのき・しめじ	382 13.9 1.8
29 (木)	ごはん	チンジャオロース ミニかいたま チンゲンさいいため パン	牛肉 かにかま 卵	米・植物油脂 オイスターソース 片栗粉	ピーマン・たけのこ グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ 人参・パン	416 13.1 1.7
30 (金) ハロウィン メニュー	クロワッサン ゆかりたわらおにぎり	かぼちゃハンバーグ ナポリタン ハッシュドポテト コールスロー ショコラブチケーキ	牛肉 豚肉	クロワッサン 米・植物油脂・小麦粉 スバゲッティー ケチャップ・ドレッシング じゃが芋・チョコレート	赤しそ・玉ねぎ キャベツ・人参 きゅうり・コーン かぼちゃ	480 11.5 2.0



日付	メニュー	特定原材料							特定原材料に準ずるもの、その他																	備考							
		卵	乳製品	落花生	小麦	そば	エビ	カニ	たらこ	ゴマ	大豆	豚肉	ゼラチン	鶏肉	牛肉	イカ	ホタテ	鮭	鯖	山芋	くるみ	松茸	鮎	オレンヂ	キウイ		桃	りんご	バナナ	チョコ	他魚類	他貝類	他ナッツ類
1 (木)	ごはん																																
	照り焼きつくね	●		●						●	●		●																				
	さといもの煮物			●						●																							
	枝豆									●																							
	ほうれん草のキノコ和え				●					●																			●				
	ミニ大福				●					●																							
2 (金)	ごはん																																
	チキンカツ				●					●			●																				
	ボイルキャベツ									●																							
	鶏肉の金平包み									●			●																				
	シエルマカロニサラダ	●		●						●																							
	パン																																
5 (月)	ロールパン	●	●		●					●																							
	わかめ俵おにぎり																																
	ハンバーグ				●					●	●		●																				
	ポテトサラダ	●	●		●					●	●																						
	ボイルブロッコリー									●																							
	りんご																												●				
6 (火)	食育ごはん								●																								
	とりのケチャップ炒め				●					●			●																				
	大根とエリンギのうま煮				●					●																							
	大学かぼちゃ				●					●																							
	オレンジ																							●									
7 (水)	ごはん																																
	サバの味噌煮				●					●									●														
	ほうれん草のお浸し				●					●																							
	枝豆とコーンのつまみ揚げ				●					●																							
	切り干し大根の煮物				●					●																							
	もも																								●								
8 (木)	ごはん																																
	豚の生姜焼き				●					●	●																						
	きのこのなめたけ風				●					●																							
	ボイルブロッコリー									●																							
	春雨サラダ	●		●						●	●																						
	パン																																
9 (金)	ごはん																																
	チキンカレー		●		●					●	●	●		●													●	●					
	豆サラダ	●	●		●					●	●																						
	ミニイカフライ									●						●																	
	みかん																																
12 (月)	ごはん																																
	エビカツ				●			●		●																							
	キャベツボールのトマト煮				●					●	●		●																				
	ブロッコリーとカリフラワーのマリネ	●			●					●																							
	アスパラとウインナーのコンソメ煮				●					●	●		●																				
	もも																								●								
13 (火)	ごはん																																
	さんまの柔らか煮				●					●																							
	ふんわり豆腐ナゲット	●		●						●			●							●													
	和風パンバンジー	●		●						●																							
	りんご																																
14 (水)	ごはん																																
	チリコンカン				●					●	●		●																				
	ミートボール	●		●						●	●																						
	チンゲン菜とベーコンのソテー	●								●	●																						
	パン																																
15 (木)	食育ごはん								●																								
	鶏肉の梅肉焼き				●					●			●																				
	糸コンと舞茸のオイスターソース炒め				●					●																							
	ひじきのさっぱり煮				●					●																							
	いんげんのソテー									●																							
	みかん																																

日付	メニュー	特定原材料							特定原材料に準ずるもの、その他																	備考														
		卵	乳製品	落花生	小麦	そば	エビ	カニ	たらこ	ゴマ	大豆	豚肉	ゼラチン	鶏肉	牛肉	イカ	ホタテ	鮭	鯖	山芋	くるみ	松茸	鮎	オレングラ	キウイ		桃	りんご	バナナ	チョコ	他魚類	他貝類	他ナッツ類							
16(金)	ごはん																																							
	ぎょうざフライ				●					●	●		●																											
	エビマヨ	●			●		●			●																														
	ごぼうサラダ		●		●					●																														
	ポイルブロッコリー									●																														
	チーズ	●																																						
19(月)	ごはん																																							
	鶏の照り焼き				●					●			●																											
	ちくわの磯辺揚げ		●		●					●																														
	レンコンと昆布のサラダ				●					●																														
	ポイルアスパラ																																							
	グレープフルーツ																																							
20(火)	白パン	●	●		●					●																														
	菜飯俵おにぎり									●																														
	カボチャチーズコロッケ	●			●					●																														
	タコウインナー炒め									●	●																													
	ほうれん草とコーンのソテー				●					●																														
	パン																																							
21(水)	ごはん																																							
	牛肉の甘辛煮				●					●			●																											
	和風サラダ		●		●					●																														
	揚げシューマイ				●					●	●																													
	りんご																												●											
22(木)	ごはん																																							
	豚塩焼き肉	●	●		●					●	●																													
	揚げナスの煮浸し				●					●																														
	ブロッコリーのナムル									●	●		●																											
	ミニたい焼き	●			●					●																														
23(金)	食育ごはん									●																														
	鮭のきのこソース				●					●								●																						
	カリフラワーの洋風煮									●				●																										
	きゅうりとわかめの土佐酢和え				●					●																														
	長芋フライ	●								●										●																				
	みかん																																							
26(月)	ごはん																																							
	ツナマヨフライ	●	●		●					●																														
	ポイルキャベツ									●																														
	ジャーマンポテト				●					●	●																													
	小松菜の煮浸し				●					●																														
	もも																									●														
27(火)	ごはん																																							
	ポークカレー	●	●		●					●	●	●	●																											
	大根サラダ	●			●					●																														
	Fe入りチキンナゲット				●					●																														
	りんご																												●											
28(水)	食育ごはん									●																														
	れんこんつくね	●			●					●			●																											
	じゃがいもたらこ炒め				●				●	●																														
	白菜のまろやかサラダ									●																														
	ほうれん草ときこのお浸し				●					●																														
	ミニゼリー									●																														
29(木)	ごはん																																							
	チンジャオロース				●					●																														
	ミニかに玉	●			●			●		●																											●			
	チンゲン菜炒め				●					●				●																										
	パン																																							
30(金)	クロワッサン	●	●		●					●																														
	ゆかり俵おにぎり									●																														
	かぼちゃハンバーグ				●					●	●																													
	ナポリタン				●					●																														
	ハッシュドポテト									●																														
	コールスロー	●			●					●																														
	ショコラプチケーキ	●																																					●	

幼稚園各位

2020年 10月 アレルギー代替メニュー表

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
1(木)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	照り焼きつくね	アレルギー用ミートボール		○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	さといもの煮物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	枝豆	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草のキノコ和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニ大福	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
2(金)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チキンカツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポイルキャベツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鶏肉の金平包み	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	シェルマカロニサラダ	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	パイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
5(月)	ロールパン	アレルギー用パン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	わかめ俄おにぎり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ハンバーグ	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	ポテトサラダ	マヨドレ	ハム抜き	○	○	ハム抜き	○	○	○	○	○	○	○
	ポイルブロッコリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	りんご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
6(火)	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	とりのケチャップ炒め	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	大根とエリンギのうま煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	大学かぼちゃ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	オレンジ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
7(水)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	サバの味噌煮	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草のお浸し	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	枝豆とコーンのつまみ揚げ	○	○	ウインナー	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	切り干し大根の煮物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	もも	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
8(木)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	豚の生姜焼き	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	きのこのなめたけ風	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポイルブロッコリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	春雨サラダ	手作りドレッシング		○	○	ハム抜き	○	○	○	○	○	○	○
	パイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
9(金)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チキンカレー	アレルギー用カレー		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	豆サラダ	マヨドレ	ハム抜き	○	○	ハム抜き	○	○	○	○	○	○	○
	ミニイカフライ	○	○	○	○	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○
	みかん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
12(月)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	エビカツ	ササミカツ				○	○	○	○	○	○	○	○
	キャベツボールのトマト煮	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	ブロッコリーとカリフラワーのマリネ	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	アスパラとウインナーのコンソメ煮	○	○	○	○	ウインナー抜き	○	○	○	○	○	○	○
	もも	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
13(火)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	さんまの柔らか煮	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ふんわり豆腐ナゲット	アレルギー用チキンナゲット		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	和風バンバンジー	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	りんご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
14(水)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チリコンカン	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	ミートボール	アレルギー用ミートボール		○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	チンゲン菜とベーコンのソテー	○	ウインナーのソテー	○	○	ベーコン抜き	○	○	○	○	○	○	○
	パイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
15(木)	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鶏肉の梅肉焼き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	糸こんにゃくと舞茸のオイスターソース炒め	○	○	オイスターソース抜き		○	○	○	○	○	○	○	○
	ひじきのさっぱり煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	いんげんのソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	みかん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー

☆ 材料の入荷により、内容を変更する場合がございます。

☆ スプーン等に、氏名および園名の記入をお願いします。

☆ 「ピーナッツ」「そば」を原料とする食材は使用していません。

☆ アレルギー食には、「卵」「乳製品」を原料とする食材は使用していません。

幼稚園各位

2020年 10月 アレルギー代替メニュー表

日付	メニュー	卵	乳製品	魚類	甲殻類	豚肉	ナッツ類	トマト	きゅうり	イカ	長芋	なす	フルーツ
16 (金)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ぎょうざフライ	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	エビマヨ	鶏肉のマヨドレ炒め				○	○	○	○	○	○	○	○
	ごぼうサラダ	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポイルブロッコリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チーズ	○	他フルーツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19 (月)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鶏の照り焼き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ちくわの磯辺揚げ	アレルギー用磯部揚げ			○	○	○	○	○	○	○	○	○
	レンコンと昆布のサラダ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポイルアスパラ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	グレープフルーツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
20 (火)	白パン	アレルギー用パン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	菜飯俵おにぎり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	カボチャチーズコロッケ	野菜コロッケ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	タコウインナー炒め	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草とコーンのソテー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	パイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
21 (水)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	牛肉の甘辛煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	和風サラダ	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	揚げシューマイ	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	りんご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
22 (木)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	豚塩焼き肉	アレルギー用タレ		○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	揚げナスの煮浸し	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ブロッコリーのナムル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニたい焼き	手作りケーキ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23 (金)	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	鮭のきのこソース	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	カリフラワーの洋風煮	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	きゅうりとわかめの土佐酢和え	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	長芋フライ	ポテトフライ		○	○	○	○	○	○	○	ポテトフライ	○	○
	みかん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
26 (月)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ツナマヨフライ	魚のフライ		鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポイルキャベツ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ジャーマンポテト	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	小松菜の煮浸し	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	もも	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
27 (火)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ポークカレー	アレルギー用チキンカレー		○	○	チキンカレー	○	○	○	○	○	○	○
	大根サラダ	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	Fe入りチキンナゲット	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	りんご	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
28 (水)	食育ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	れんこんつくね	アレルギー用ミートボール		○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	じゃがいもたらこ炒め	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	白菜のまるやかサラダ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ほうれん草ときのこのお浸し	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニゼリー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29 (木)	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チンジャオロース	○	○	オイスターソース抜き		○	○	○	○	○	○	○	○
	ミニかに玉	鶏の唐揚げ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	チンゲン菜炒め	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	パイ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	ミニゼリー
30 (金)	クロワッサン	アレルギー用パン		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ゆかり俵おにぎり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	かぼちゃハンバーグ	○	○	○	○	鶏肉	○	○	○	○	○	○	○
	ナポリタン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	ハッシュドポテト	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	コールスロー	手作りドレッシング		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	シヨコラブケーキ	手作りケーキ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

☆ 材料の入荷により、内容を変更する場合がございます。

☆ スプーン等に、氏名および園名の記入をお願いします。

☆ 「ピーナッツ」「そば」を原料とする食材は使用していません。

☆ アレルギー食には、「卵」「乳製品」を原料とする食材は使用していません。