

R6年9月ランチ&スナックメニュー(おとめ座・かに座・ふたご座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
2日(月)	9月お誕生会 さつま芋ごはん ハムサンド タンダーチキン フライドポテト ブロッコリーのごま和え オニオンスープ ジュース3種	おかかおにぎり 麦茶 お月見フルーツポンチ 麦茶	ハム 鶏肉 ベーコン 豆腐 かつお節	米 食パン さつま芋 マヨネーズ じゃが芋 ごま 砂糖 油 白玉粉	レタス しょうが にんにく ブロッコリー 人参 玉ねぎ バセリ 貴船 りんご缶 みかん缶 パイン缶 パナナ 寒天	塩 カレー粉 醤油 ケチャップ 鶏がら アップルジュース オレンジジュース グレープジュース
3日(火)	ごはん 肉じゃが 大根サラダ ほうれん草の味噌汁	オレンジ 麦茶 お好み焼き 麦茶	牛肉 ちくわ ツナ かつお節 味噌 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ お好み焼き粉 こんにやく	人参 玉ねぎ いんげん 大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ 青のり オレンジ	醤油 みりん お好みソース
4日(水)	コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉のかりかり焼き 花野菜サラダ 野菜豆乳スープ	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌 かつお節	パン コーンフレーク マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 油 米	ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 パナナ 小松菜	ブルーベリージャム 酢 醤油 白だし 鶏がら みりん
5日(木)	ごはん 豚の生姜焼き オクラの梅サラダ 花麩のすまし汁	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 パインゼリー 麦茶	豚肉 鶏肉 かつお節	米 マヨネーズ 麩 砂糖 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しょうが オクラ 梅 もやし わかめ パイン缶 アガー 青のり	醤油 みりん ぼん酢 白だし 塩 アップルジュース
6日(金)	ごはん さばの塩焼き 小松菜と納豆の和え物 かぼちゃの味噌汁	わかめおにぎり 麦茶 ミニピザ 麦茶	さば かつお節 味噌 ベーコン 納豆	米 砂糖 餃子の皮 マヨネーズ	小松菜 えのき 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 白ねぎ ビーマン コーン わかめ	塩 醤油 ケチャップ
7日(土)	ごはん 厚揚げと大根の煮物 いんげんのごま和え しめじとわかめのすまし汁	蒸しさつま芋 麦茶 おはぎ 麦茶	厚揚げ あんこ きな粉	米 砂糖 ごま もち米 油 さつま芋	人参 玉ねぎ 大根菜 大根 しめじ わかめ いんげん	みりん 醤油 白だし 塩
9日(月)	祖父母参観 ミートソーススパゲティ まごはやさしいサラダ チンゲン菜のスープ	蒸しじゃが芋(塩) 麦茶 プリン 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 大豆 ベーコン	スパゲティ麺 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 ごま ごま油	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 わかめ チンゲン菜 アガー いんげん しめじ	ケチャップ 鶏がら お好みソース 酢 塩 キャラメルシュガー 醤油
10日(火)	ごはん 鮭のもみじ焼き カリフラワーの三杯酢和え なすの味噌汁	鮭のラスク 麦茶 豆腐スコーン(いちごジャム) 豆乳	鮭 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 鮭 ホットケーキミックス	人参 大根 カリフラワー なす 玉ねぎ ねぎ しいたけ	みりん 醤油 酢 塩 いちごジャム
11日(水)	パンパン BBQチキン フレッシュサラダ コーンスープ	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌	パン 砂糖 油 米 ごま	にんにく 人参 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ コーン缶 パナナ	ケチャップ お好みソース 醤油 塩 酢 鶏がら みりん
12日(木)	ごはん 肉団子 さつま芋の和風サラダ えのきとわかめのすまし汁	ごま塩おにぎり 麦茶 パリパリチップス(コンソメ) 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ かつお節	米 砂糖 さつま芋 マヨネーズ ごま ごま油 餃子の皮 油	人参 玉ねぎ いんげん えのき わかめ しめじ	ナツメグ 醤油 塩 みりん 白だし 鶏がら
13日(金)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	オレンジ 麦茶 ライスクッキー(備蓄食品) 麦茶	ウインナー 豆乳 ベーコン	米 油 砂糖 マヨネーズ ライスクッキー	切り干し大根 ビーマン 玉ねぎ コーン トマト缶 にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン かぼちゃ ブロッコリー オレンジ	ケチャップ 醤油 鶏がら 塩
14日(土)	焼きうどん カリフラワーのカレーサラダ ほうれん草のスープ	バナナ 麦茶 青のりおやき 麦茶	豚肉	うどん マヨネーズ 米 ごま ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青のり カリフラワー ほうれん草 パナナ	お好みソース カレールウ 鶏がら 塩
18日(月)	敬老の日					
17日(火)	十五夜メニュー 栗ごはん がんもどきの含め煮 枝豆の塩昆布和え 里芋の味噌汁	梅おにぎり 麦茶 ★おさつドーナツ 麦茶	鶏肉 がんもどき かつお節 味噌 豆腐 豆乳	米 油 砂糖 里芋 さつま芋 ホットケーキミックス ごま	栗 人参 玉ねぎ 大根菜 枝豆 昆布 ねぎ 梅	塩 醤油 みりん

令和6年度 西脇こども園 管理栄養士

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
18日(水)	ごはん ★ひじきバーグ キャベツともやしの和風サラダ たぬき汁	バナナ 麦茶 ココアクッキー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 かつお節 豆乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 油 こんにやく	玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ きゅうり もやし かぶ ごぼう 大根菜 パナナ	ナツメグ 醤油 塩 みりん 白だし 純ココア
19日(木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ おまめのサラダ 大根の味噌汁	オレンジ 麦茶 まんまるスイートポテト 麦茶	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 かつお節 味噌 豆乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 枝豆 たけのこ しょうが ブロッコリー 大根 ねぎ オレンジ	醤油 みりん 塩
20日(金)	ごはん さばの味噌煮 ★小松菜と人参のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	蒸しじゃが芋(コンソメ) 麦茶 揚げパン(きなこ) 豆乳	さば 味噌 豆腐 かつお節 豆乳 きな粉	米 砂糖 ごま パン 油 じゃが芋	白ねぎ しょうが 小松菜 えのき 人参 わかめ 玉ねぎ	醤油 白だし 鶏がら
21日(土)	豚丼 ブロッコリーのおかか和え きのこの味噌汁	バナナ 麦茶 ブルーベリー蒸しパン 麦茶	豚肉 かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー まいたけ しめじ しいたけ パナナ	醤油 みりん 塩 ブルーベリージャム
23日(月)	秋分の日					
24日(火)	ごはん 高野豆腐の含め煮 キャベツのゆかり和え れんこんの味噌汁	オレンジ 麦茶 ★しらすおにぎり 麦茶	高野豆腐 鶏肉 かつお節 味噌 しらす	米 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ 大根菜 キャベツ もやし きゅうり しそ れんこん ねぎ 青のり オレンジ 切り干し大根	醤油 みりん 鶏がら 塩
25日(水)	焼きそば ブロッコリーの塩昆布和え 小松菜のスープ	バナナ 麦茶 マヨコーントースト 豆乳	豚肉 ベーコン 豆腐	中華麺 砂糖 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり 小松菜 しょうが ブロッコリー 昆布 コーン バナナ	お好みソース 醤油 塩 鶏がら
26日(木)	中華料理 ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) ひじきの中華サラダ わかめスープ	蒸しじゃが芋(のり塩) 麦茶 ごま団子 麦茶	鶏肉 豆腐 あんこ	米 上新粉 油 砂糖 ごま油 ごま もち米 じゃが芋	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 白ねぎ えのき 青のり 切り干し大根	醤油 酢 鶏がら 塩
27日(金)	やぎ座・おうし座運動会 チキンカレー 福神漬 ねばねばサラダ	梅おにぎり 麦茶 桃ゼリー 麦茶	鶏肉 油揚げ かつお節	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 福神漬 オクラ えのき 貴船缶 アガー 梅 大根菜	カレー粉 カレールウ お好みソース 塩 ぼん酢 白だし アップルジュース
28日(土)	しし座運動会 ごはん ハンバーグ(ソース) ブロッコリーのサラダ 具だくさんスープ	バナナ 麦茶	豚肉	米 マヨネーズ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし 大根菜 パナナ	ケチャップ お好みソース 鶏がら 塩 醤油
30日(月)	ごはん チキン南蛮 やみつきキャベツ ほうれん草の豆乳スープ	おかかおにぎり 麦茶 りんご蒸しパン ココア	鶏肉 ウインナー 豆腐 かつお節	米 油 マヨネーズ 上新粉 ごま油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 昆布 ほうれん草	醤油 砂糖 みりん 酢 塩 鶏がら りんごジャム 純ココア

- ★は新メニュー、青字は旬の食材です。
- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてください。
- ・食物アレルギーがないお子さまは、圖で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
- ・マヨネーズは卵不使用の物を使用します。
- ・13日のスナックで提供するライスクッキーは、非常用備蓄食品を使用します。
- ・お米は西脇市産のものを使用しています。



●今月の完全除去アレルギー食材●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年9月ランチ&スナックメニュー(やぎ座・おうし座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
2日(月)	9月お誕生会 さつま芋ごはん ハムサンド タンダーチキン フライドポテト ブロッコリーのごま和え オニオンスープ ジュース3種	お月見フルーツポンチ 麦茶	ハム 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 食パン さつま芋 マヨネーズ じゃが芋 ごま 砂糖 油 白玉粉	レタス しょうが にんにく ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 バイン缶 パナナ 寒天	塩 カレー粉 醤油 ケチャップ 鶏がら アップルジュース オレンジジュース グレープジュース
3日(火)	ごはん 肉じゃが 大根サラダ ほうれん草の味噌汁	お好み焼き 麦茶	牛肉 ちくわ ツナ かつお節 味噌 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ お好み焼き粉 こんにゃく	人参 玉ねぎ いんげん 大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ 青のり	醤油 みりん お好みソース
4日(水)	コッペパン ブルーベリージャム 鶏肉のかりかり焼き 花野菜サラダ 野菜豆乳スープ	焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌 かつお節	パン コーンフレーク マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 油 米	ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜	ブルーベリージャム 酢 醤油 白だし 鶏がら みりん
5日(木)	ごはん 豚の生姜焼き オクラの梅サラダ 花魁のすまし汁	バインゼリー 麦茶	豚肉 鶏肉 かつお節	米 マヨネーズ 麩 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しょうが オクラ 梅 もやし わかめ バイン缶 アガー	醤油 みりん ぼん酢 白だし 塩 アップルジュース
6日(金)	ごはん さばの塩焼き 小松菜と納豆の和え物 かぼちゃの味噌汁	ミニピザ 麦茶	さば かつお節 味噌 ベーコン 納豆	米 砂糖 餃子の皮 マヨネーズ	小松菜 えのき 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 白ねぎ ビーマン コーン	塩 醤油 ケチャップ
7日(土)	ごはん 厚揚げと大根の煮物 いんげんのごま和え しめじとわかめのすまし汁	おはぎ 麦茶	厚揚げ あんこ きな粉	米 砂糖 ごま もち米 油	人参 玉ねぎ 大根 大根 しめじ わかめ いんげん	みりん 醤油 白だし 塩
9日(月)	祖父母参観 ミートソーススパゲティ まごはやさしいサラダ チンゲン菜のスープ 梨	プリン 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 大豆 ベーコン	スパゲティ麩 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 ごま ごま油	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 わかめ チンゲン菜 アガー いんげん しめじ 梨	ケチャップ 鶏がら お好みソース 酢 塩 キャラメルシュガー 醤油
10日(火)	ごはん 鮭のもみじ焼き カリフラワーの三杯酢和え なすの味噌汁	豆腐スコーン(いちごジャム) 豆乳	鮭 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 大根 カリフラワー なす 玉ねぎ ねぎ しいたけ	みりん 醤油 酢 塩 いちごジャム
11日(水)	バインパン BBQチキン フレンチサラダ コーンスープ	五平餅 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆腐 味噌	パン 砂糖 油 米 ごま	にんにく 人参 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ コーン缶	ケチャップ お好みソース 醤油 塩 酢 鶏がら みりん
12日(木)	ごはん 肉団子 さつま芋の和風サラダ えのきとわかめのすまし汁	バリバリチップス(コンソメ) 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 もくわ かつお節	米 砂糖 さつま芋 マヨネーズ ごま ごま油 餃子の皮 油	人参 玉ねぎ いんげん えのき わかめ しめじ	ナツメグ 醤油 塩 みりん 白だし 鶏がら
13日(金)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	ライスクッキー(備蓄食品) 麦茶	ウインナー 豆腐 ベーコン	米 油 砂糖 マヨネーズ ライスクッキー	切り干し大根 ビーマン 玉ねぎ コーン トマト缶 にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン かぼちゃ ブロッコリー オレンジ	ケチャップ 醤油 鶏がら 塩
14日(土)	焼きうどん カリフラワーのカレーサラダ ほうれん草のスープ	青のりおやき 麦茶	豚肉	うどん マヨネーズ 米 ごま ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青のり カリフラワー ほうれん草	お好みソース カレールウ 鶏がら 塩
16日(月)	敬老の日					
17日(火)	十五夜メニュー 栗ごはん がんもどきの含め煮 枝豆の塩昆布和え 里芋の味噌汁	★おさつドーナツ 麦茶	鶏肉 がんもどき かつお節 味噌 豆腐 豆乳	米 油 砂糖 里芋 さつま芋 ホットケーキミックス ごま	栗 人参 玉ねぎ 大根菜 枝豆 昆布 ねぎ	塩 醤油 みりん

令和6年度 西総こども園 管理栄養士

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
18日(水)	ごはん ★ひじきバーグ キャベツともやしの和風サラダ たまねぎ汁	ココアクッキー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 かつお節 豆腐 豆乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 油 小麦粉 こんにゃく	玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり 人参 もやし かぶ ごぼう 大根菜	ナツメグ 醤油 塩 みりん 白だし 純ココア
19日(木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ おまめのサラダ 大根の味噌汁	まんまるスイーツポテト 麦茶	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 かつお節 味噌 豆腐 豆乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉ねぎ いんげん しいたけ 枝豆 たけのこ しょうが ブロッコリー 大根 ねぎ	醤油 みりん 塩
20日(金)	ごはん さばの味噌煮 ★小松菜と人参のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	揚げパン(きなこ) 豆乳	さば 味噌 豆腐 かつお節 豆腐 豆乳 きな粉	米 砂糖 ごま パン 油	白ねぎ しょうが 小松菜 えのき 人参 わかめ 玉ねぎ	醤油 白だし
21日(土)	麻茸 ブロッコリーのおかか和え きのこの味噌汁	ブルーベリー蒸しパン 麦茶	豚肉 かつお節 味噌 豆腐 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー まいたけ しめじ しいたけ	醤油 みりん 塩 ブルーベリージャム
23日(月)	秋分の日					
24日(火)	ごはん 高野豆腐の含め煮 キャベツのゆかり和え れんこんの味噌汁	★しらすおにぎり 麦茶	高野豆腐 鶏肉 かつお節 味噌 しらす	米 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ 大根菜 キャベツ もやし きゅうり しそ れんこん 切り干し大根 青のり	醤油 みりん 鶏がら 塩
25日(水)	焼きそば ブロッコリーの塩昆布和え 小松菜のスープ	マヨコーントースト 豆乳	豚肉 ベーコン 豆腐 豆乳	中華麺 砂糖 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり 小松菜 しょうが ブロッコリー 昆布 コーン	お好みソース 醤油 塩 鶏がら
26日(木)	中華料理 ごはん 油淋鶏(ユウリンチー) ひじきの中華サラダ わかめスープ	ごま団子 麦茶	鶏肉 豆腐 あんこ	米 上新粉 油 砂糖 ごま油 ごま もち米	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 白ねぎ えのき 切り干し大根	醤油 酢 鶏がら
27日(金)	やぎ座・おうし座運動会 チキンカレー 福神漬け ねばねばサラダ	桃ゼリー 麦茶	鶏肉 油揚げ かつお節	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 福神漬け オクラ えのき 黄桃缶 アガー	カレー粉 カレールウ お好みソース 塩 ぼん酢 白だし アップルジュース
28日(土)	しし座運動会 ごはん ハンバーグ(ソース) ブロッコリーのサラダ 貝だくさんスープ		豚肉	米 マヨネーズ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし 大根菜	ケチャップ お好みソース 鶏がら 塩 醤油
30日(月)	ごはん チキン南蛮 やみつきキャベツ ほうれん草の豆乳スープ	りんご蒸しパン ココア	鶏肉 ウインナー 豆腐 豆乳	米 油 マヨネーズ 上新粉 ごま油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 昆布 ほうれん草	醤油 砂糖 みりん 酢 塩 鶏がら りんごジャム 純ココア

★は新メニュー、青字は旬の食材です。

- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べてみてください。
- ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
- ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
- ・13日のスナックで提供するライスクッキーは、非常用備蓄食品を使用します。
- ・お米は西総市産のものを使用しています。



●今月の完全除去アレルギー食材●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類

R6年9月ランチ&スナックメニュー(しし座)

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
2日(月)	9月お誕生会 さつま芋ごはん ハムサンド タンダーチキン フライドポテト ブロッコリーのごま和え オニオンスープ ジュース3種	お月見フルーツポンチ 麦茶	ハム 鶏肉 ベーコン 豆腐	米 食パン さつま芋 マヨネーズ じゃが芋 ごま 砂糖 油 白玉粉	レタス しょうが にんにく ブロッコリー 人参 玉ねぎ バセリ 黄桃缶 りんご缶 みかん缶 バイン缶 パナナ 寒天	塩 カレー粉 醤油 ケチャップ 鶏がら アップルジュース オレンジジュース グレープジュース
3日(火)	ごはん 肉じゃが 大根サラダ ほうれん草の味噌汁	お好み焼き 麦茶	牛肉 ちくわ ツナ かつお節 味噌 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ お好み焼き粉 こんにゃく	人参 玉ねぎ いんげん 大根 きゅうり ほうれん草 キャベツ 青のり	醤油 みりん お好みソース
4日(水)	コッペパン ブルーベリージャム(個包装) 鶏肉のかりかり焼き 花野菜サラダ 野菜豆乳スープ	焼きおにぎり 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳 味噌 かつお節	パン コーンフレーク マヨネーズ ごま ごま油 砂糖 油 米	ブロッコリー カリフラワー コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜	ブルーベリージャム 酢 醤油 白だし 鶏がら みりん
5日(木)	ごはん 豚の生姜焼き オクラの梅サラダ 花魁のすまし汁	バインゼリー(カップ) 麦茶	豚肉 鶏肉 かつお節	米 マヨネーズ 麩 砂糖 油	玉ねぎ 人参 しょうが オクラ 梅 もやし わかめ	醤油 みりん ぼん酢 白だし 塩 バインゼリー
6日(金)	ごはん さばの塩焼き 小松菜と納豆の和え物 かぼちゃの味噌汁	ミニピザ 麦茶	さば かつお節 味噌 ベーコン 納豆	米 砂糖 餃子の皮 マヨネーズ	小松菜 えのき 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 白ねぎ ピーマン コーン	塩 醤油 ケチャップ
7日(土)	ごはん 厚揚げと大根の煮物 いんげんのごま和え しめじとわかめのすまし汁	おはぎ 麦茶	厚揚げ あんこ きな粉	米 砂糖 ごま もち米 油	人参 玉ねぎ 大根菜 大根 しめじ わかめ いんげん	みりん 醤油 白だし 塩
9日(月)	祖父母参観 ミートソーススパゲティ まごはやさしいサラダ チンゲン菜のスープ 梨	プリン 麦茶	牛肉 豚肉 豆乳 大豆 ベーコン	スパゲティ麺 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋 ごま ごま油	人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 わかめ チンゲン菜 アガー いんげん しめじ 梨	ケチャップ 鶏がら お好みソース 酢 塩 キャラメルシュガー 醤油
10日(火)	ごはん 鮭のもみじ焼き カリフラワーの三杯酢和え なすの味噌汁	豆腐スコーン(いちごジャム) 豆乳	鮭 味噌 かつお節 豆腐 豆乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 大根 カリフラワー なす 玉ねぎ ねぎ しじたけ	みりん 醤油 酢 塩 いちごジャム
11日(水)	バインパン BBQチキン フレンチサラダ コーンスープ	五平餅 麦茶	鶏肉 ベーコン 豆乳 味噌	パン 砂糖 油 米 ごま	にんにく 人参 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ コーン缶	ケチャップ お好みソース 醤油 塩 酢 鶏がら みりん
12日(木)	ごはん 肉団子 さつま芋の和風サラダ えのきとわかめのすまし汁	バリバリチップス(コンソメ) 麦茶	牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ かつお節	米 砂糖 さつま芋 マヨネーズ ごま ごま油 餃子の皮 油	人参 玉ねぎ いんげん えのき わかめ しめじ	ナツメグ 醤油 塩 みりん 白だし 鶏がら
13日(金)	ごはん 切り干し大根の洋風煮 コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	ライスクッキー(備蓄食品) 麦茶	ウインナー 豆乳 ベーコン	米 油 砂糖 マヨネーズ ライスクッキー	切り干し大根 ピーマン 玉ねぎ コーン トマト缶 にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり コーン かぼちゃ ブロッコリー オレンジ	ケチャップ 醤油 鶏がら 塩
14日(土)	焼きうどん カリフラワーのカレーサラダ ほうれん草のスープ	青のりおやき 麦茶	豚肉	うどん マヨネーズ 米 ごま ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青のり カリフラワー ほうれん草	お好みソース カレールウ 鶏がら 塩
16日(月)	敬老の日					
17日(火)	十五夜メニュー 栗ごはん がんもどきの含め煮 枝豆の塩昆布和え 里芋の味噌汁	★おさつドーナツ 麦茶	鶏肉 がんもどき かつお節 味噌 豆腐 豆乳	米 油 砂糖 里芋 さつま芋 ホットケーキミックス ごま	栗 人参 玉ねぎ 大根菜 枝豆 昆布 ねぎ	塩 醤油 みりん

	ランチメニュー	スナックメニュー	おもに体をつくる食品	おもに熱や力のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	その他の食品
18日(水)	ごはん ★ひじきバーグ キャベツともやしの和風サラダ ためぎ汁	ココアクッキー 豆乳	牛肉 豚肉 豆腐 かつお節 豆乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 油 小麦粉	玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり 人参 もやし かぶ こんにゃく ごぼう 大根菜	ナツメグ 醤油 塩 みりん 白だし 純ココア
19日(木)	ごはん 豆腐の野菜あんかけ おまめのサラダ 大根の味噌汁	まんまるスイートポテト 麦茶	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 かつお節 味噌 豆乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋	人参 玉ねぎ いんげん しじたけ 枝豆 たけのこ しょうが ブロッコリー 大根 ねぎ	醤油 みりん 塩
20日(金)	ごはん さばの味噌煮 ★小松菜と人参のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	揚げパン(きなこ) 豆乳	さば 味噌 豆腐 かつお節 豆乳 きな粉	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 パン	白ねぎ しょうが 小松菜 えのき 人参 わかめ 玉ねぎ	醤油 白だし
21日(土)	豚丼 ブロッコリーのおかか和え きのこの味噌汁	ブルーベリー蒸しパン 麦茶	豚肉 かつお節 味噌 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー まいたけ しめじ しじたけ	醤油 みりん 塩 ブルーベリージャム
23日(月)	秋分の日					
24日(火)	ごはん 高野豆腐の含め煮 キャベツのゆかり和え れんごんの味噌汁 味付けのり	★しらすおにぎり 麦茶	高野豆腐 鶏肉 かつお節 味噌 しらす	米 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ 大根菜 キャベツ もやし きゅうり しそ れんこん ねぎ 青のり 味付けのり 切り干し大根	醤油 みりん 鶏がら 塩
25日(水)	焼きそば ブロッコリーの塩昆布和え 小松菜のスープ	マヨコーントースト 豆乳	豚肉 ベーコン 豆乳	中華麺 砂糖 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 青のり 小松菜 しょうが ブロッコリー 昆布 コーン 切り干し大根	お好みソース 醤油 塩 鶏がら
26日(木)	中華料理 ごはん 油淋鶏(ユウリンチー) ひじきの中華サラダ わかめスープ	ごま団子 麦茶	鶏肉 豆腐 あんこ	米 上新粉 油 砂糖 ごま油 ごま もち米	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ ひじき キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 白ねぎ えのき	醤油 酢 鶏がら
27日(金)	やぎ座・おうし座運動会 チキンカレー 福神漬け ねばねばサラダ	桃ゼリー 麦茶	鶏肉 油揚げ かつお節	米 油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 福神漬け オクラ えのき 黄桃缶 アガー	カレー粉 カレールウ お好みソース 塩 ぼん酢 白だし アップルジュース
28日(土)	しし座運動会 ごはん ハンバーグ(ソース) ブロッコリーのサラダ 具だくさんスープ		豚肉	米 マヨネーズ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 もやし 大根菜	ケチャップ お好みソース 鶏がら 塩 醤油
30日(月)	ごはん チキン南蛮 やみつきキャベツ ほうれん草の豆乳スープ	りんご蒸しパン ココア	鶏肉 ウインナー 豆乳	米 油 マヨネーズ 上新粉 ごま油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	にんにく しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ 人参 昆布 ほうれん草	醤油 砂糖 みりん 酢 塩 鶏がら りんごジャム 純ココア

- ・初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べておいてください。
- ・食物アレルギーがないお子さまは、園で完全除去しているアレルギー食材をご家庭で食べてください。
- ・マヨネーズは卵不使用の物を提供します。
- ・13日のスナックで提供するライスクッキーは、非常用備蓄食品を使用します。
- ・お米は西脇市産のものを使用しています。
- ・しし座は小学校に向け、カップゼリー、ジャム(個包装)、味付けのりを提供し練習します。



●今月の完全除去アレルギー食材●
卵(魚卵含む)・乳・ナッツ類