



※【お知らせ】食物アレルギー または 個別対応 が必要な食材は、色をつけて 表示しています。

ひ	よう	こんだて	おもなざいりよう			アレルギー 除去食			
			おもに体をつくるものになるもの あか	おもにエネルギーのものになるもの き	おもに体の調子を整えるもの みどり				
10/3	月	ぎゅうにゅう おぎごはん さといもクロquette ぶたじる ごもくきんびら	ぶたにく とうふ みそ てんぷら とりにく	ぎゅうにゅう いりこ(だし) くきわかめ	こめ おぎ じゃがいも さとう さといも パンこ さめこ てんぷん	ごま あぶら	にんじん いんげん	だいこん ねぎ しょうが ごぼう たけのこ たまねぎ しいたけ	乳 くきわかめ
10/4	火	ぎゅうにゅう おぎごはん マーボーはるさめ コーンしゅうまい きりぼしのごまネーズ	ぶたにく だいず みそ ツナ とうふ すりみ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ はるさめ さとう てんぷん パンこ こむぎ	ごまあぶら ごま マヨネーズ	にんじん にら	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく きりぼしだいこん コーン きゅうり	乳 たまご
10/5	水	ぎゅうにゅう かぼちゃパン レバーのオーロラあえ たまごスープ みかん	とうふ たまご とりレバー みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃパン てんぷん こむぎ さつまいも さとう	カシュナッツ あぶら	チンゲンサイ にんじん ピーマン	とうがん えのき たまねぎ みかん	乳 カシュナッツ たまご
10/6	木	ぎゅうにゅう おぎごはん さけのおやき つぼんじる あまずあえ	さけ とりにく ちくわ あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ(だし) こんぶ(だし) わかめ	こめ おぎ さといも さとう	ごま	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ きゅうり	乳
10/7	金	ぎゅうにゅう こくとうパン なすのミートパスタ ミモザサラダ チーズ	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こくとうパン スパゲティ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす マッシュルーム トマト グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ	乳 たまご
10/11	火	ぎゅうにゅう ひじきごはん ちくさやき みそしる ごまあえ	だいず あぶらあげ たまご とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ いりこ(だし)	こめ おぎ さとう さつまいも	ごま ねりごま	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ しいたけ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	乳・ひじき たまご・乳
10/12	水	ぎゅうにゅう セルフぶたキムチどん れんこんチップスサラダ ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おぎ さとう	あぶら ごまドレッシング(たまご)	にら にんじん	もやし たまねぎ にんにく なす ごぼう しょうが しめじ ほうさいキムチ れんこん キャベツ きゅうり	乳 たまご
10/13	木	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日							
10/14	金	ぎゅうにゅう しょくパン ブルーベリージャム カレーうどん トマトのちゅうかサラダ	とりにく かまぼこ あぶらあげ かつおぶし(だし)	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) ちりめん わかめ	しょくパン ブルーベリージャム うどん さとう	ごま ごまあぶら	にんじん トマト	たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり	乳 乳
10/17	月	べんとう お弁当							
10/18	火	ぎゅうにゅう おぎごはん マダイのみそマヨやき すましじる にんじんサラダ	マダイ みそ とうふ すりみ かつおぶし(だし) ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ(だし)	こめ おぎ てんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	パセリ にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しめじ コーン	乳
10/19	水	ぎゅうにゅう セルフバーガー やさしいスープ さつまいもサラダ	とりにく ぶたにく とうふ ペーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	パン パンこ てんぷん さとう じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム レタス えのき きゅうり	乳 たまご
10/20	木	ぎゅうにゅう おぎごはん にくとうふ うめおかかあえ きんときまめのあまに	ぎゅうにく とうふ かつおぶし きんときまめ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ マロニー さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん	しいたけ キャベツ だいこん ねぎ しょうが れんこん きゅうり うめ	乳
10/21	金	ぎゅうにゅう ミルクパン チリコンカン かいそうサラダ みかん	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	ミルクパン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	乳 海そう
10/24	月	ぎゅうにゅう おぎごはん てづくりつくだに さといものみそに かきなます	とりにく てんぷら あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ(だし) いりこ(ふりかけ) しおこんぶ	こめ おぎ さといも てんぷん さとう	ごま	にんじん いんげん	だいこん しいたけ かき きゅうり	乳 こんぶ
10/25	火	ぎゅうにゅう セルフちゅうかどん わかめのナムル だいがくいも	ぶたにく うずらのたまご いか	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おぎ てんぷん さつまいも みずあめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん にんにくのめ	はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが きゅうり えだまめ コーン	乳 たまご・いか
10/26	水	ぎゅうにゅう ひのくにパン あきあじシチュー イタリアンサラダ ナッツのかりんどう	とりにく ペーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	ひのくにパン さつまいも こくとう	あぶら カシュナッツ オリーブオイル	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	乳 カシュナッツ
10/27	木	ぎゅうにゅう ふきよせごはん きびなごフライ はんぺんじる はくさいのあまず	とりにく はんぺん とうふ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ こんぶ(だし) しおこんぶ	こめ おぎ さとう てんぷん こめこ じゃがいも	くり あぶら ごま	にんじん	しいたけ えだまめ しめじ ねぎ えのき はくさい	乳 こんぶ
10/28	金	ぎゅうにゅう あげパン ポトフ コスモスサラダ	ウインナー ハム きなこ	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも さとう こくとう	あぶら ドレッシング	にんじん	たまねぎ ほくさい だいこん しめじ あかたまねぎ きゅうり キャベツ コーン	乳 たまご
10/31	月	ぎゅうにゅう あきあじカレーライス おからサラダ かぼちゃのタルト	ぶたにく おから ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ おぎ さとう かぼちゃタルト	あぶら マヨネーズ	にんじん	たまねぎ なす しめじ エリンギ にんにく しょうが きゅうり れんこん コーン	乳 乳 たまご 乳・たまご