

●卵 ◆乳製品 ◇えび ＊バラ科の果物 ★アレルギー対応可能献立 ※牛乳は毎日つきます。
※シヤモや昆布、しらす干し、貝類には小さなえびがついていることがあります。

10月 よていこんだて

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
五目うどん フレンチポテト ＊ブルー	◆チキンウインナーラ イス ★●◆ちくわチーズつ め揚げ フルーツミックス	ごはん カレー肉じゃが 鯖の竜田揚げ しょうが和え	●◆黒コッペパン ◆小松菜のクリーム煮 チキンナゲット ＊梨	豚ミックス丼 みそ汁 いわしのカリカリフラ イ
ワトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ たも ぎたけ/じゃがいも 油/ブルー ン/	胚芽米 大麦 バター ウイン ナ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リンピース 油/みかん缶 桃缶 パイン缶	精白米/豚肉 じゃがいも 玉 ねぎ 人参 白滝 干しいた け たもぎたけ しょうが/鯖 しょうが 小麦粉 でん粉 ご ま 油/焼き竹輪 小松菜 も やし しょうが/	黒コッペパン 卵 脱脂粉乳 黒砂糖/ベーコン 小松菜 マ カロニ 人参 玉ねぎ マッ シュルーム 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スキム ミルク/鶏肉 植物性たん白 パン粉 でん粉 おから 小 麦粉 クラッカー粉 米粉 油/梨/	精白米 豚肉 小麦粉 で ん粉 厚揚げ 油 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン 白 いりごま/大根 人参 ごぼ う みそ/まいわし 水あめ とうもろこし 馬鈴薯 生 姜 でん粉 米粉 油/
12日 スポーツの日	13日 わかめごはん みそ汁 ★●チキンカツ	14日 カレーライス ブロッコリーとコーン のサラダ	15日 揚げパン ポテトスープ あさりのスパゲティサラ ダ	16日 ごはん さつまい 秋刀魚の煮つけ みかん
	胚芽米 大麦 わかめ 白 いりごま/厚揚げ 小松菜 みそ/鶏肉 卵 小麦粉 パ ン粉 油/	精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 和りー りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 油/ブロッコリー コーン 白いりごま/	ワトフランスパン グラニュー糖 汁粉 油/ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 バター/あさり スパ ゲティ きゅうり 人参 白み そ 白いりごま/	精白米/鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 油 みそ/秋刀魚 しょうが/み かん/
19日 ★◆味噌バターコーン ラーメン きなこポテト パイン缶	20日 中華おこわ 十勝大豆コロッケ ごま和え	21日 厚揚げ入り肉炒め丼 みそ汁 柿	22日 ●◆ロールパン ◆オニオンポタージュ いかフライ コールスローサラダ	23日 ごはん きのこ汁 ★●とり天 のりの佃煮
ワトめん 豚肉 しょうが に んにく ママ もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ コーン すりごま 味噌 バター/ じゃがいも きなこ 油/パイ ン缶/	胚芽米 もち米 豚肉 干 しいたけ きくらげ た けのこ 人参 くり グリ ンピース/じゃがいも 大豆 玉 ねぎ マッシュポテト パン 粉 油/ほうれん草 もや し すりごま/	精白米 豚肉 ママ 人参 もやし 小松菜 厚揚げ 玉ねぎ りんご 白いりご ま/キャベツ 油揚げ みそ/ 柿/	ロールパン 卵 脱脂粉乳/ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/いか 小 麦粉 パン粉 植物性たん白 でん粉 油/キャベツ 人参 コーン 油/	精白米/しめじ えのき なめ こ 人参 大根 ごぼう 長ね ぎ 油揚げ 味噌/鶏肉 しょう が にんにく 小麦粉 卵 で ん粉 油/のり ひじき 水あ め/
26日 カレーうどん シナモンポテト パイン缶	27日 とりめし ブリから揚げ (甘酢だれか、おろし だれのリザーブ) 磯和え	28日 ごはん ◇豆腐の中華煮(えび 入り) 揚げポークシュウマイ たたききゅうり	29日 ●◆パンズパン ◆コーンシチュー ●◆揚げハンバーグ(ケ チャップソース) ＊りんご	30日 ●◇玉ねぎのかき揚げ 丼(えび入り) みそ汁 柿
ワトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ ほうれん草 たも ぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油/ さつまいも 油/パイン缶/	胚芽米 大麦 鶏肉 玉ねぎ しょうが/鰯 小麦粉 でん粉 油/でん粉 小葱 大根 しょう が でん粉/ほうれん草 もや し のり/	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ 干 しいたけ きくらげ しょうが にんにく 油/豚肉 牛肉 玉 ねぎ でん粉 小麦粉 大豆 たん白 油/きゅうり 白いり ごま/	パンズパン 卵 脱脂粉乳/コー ン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがい も バター 小麦粉 バター 牛 乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 卵 牛 乳 油/りんご/	精白米 えび あさり さ くらえび 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 小 麦粉 卵 油/小松菜 厚揚 げ たもぎ 味噌/柿/

作ってみませんか～10月のメニューから

＜ブロッコリーとコーンのサラダ＞

＜材料＞4人分

ブロッコリー・・・80グラム(1/2房)
ホールコーン・・・100グラム
白いりごま・・・少々
サラダ油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1
酢・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1/2

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは、小房に分けて、茹でてざるにあける(茎も薄く切って茹でる)
- ② ①を冷やしておく
- ③ 冷凍コーンは茹でて、冷やしておく
- ④ 砂糖、酢、醤油を混ぜ合わせる
- ⑤ ④に油を加え、よく混ぜる
- ⑥ ブロッコリーとコーンを混ぜ合わせ、⑤のドレッシングと白いりごまを加え和える。

※コーンは缶詰でも、茹でたとうもろこしでもいいです
※ドレッシングは食べる直前に和えるとおいしいです

