

献立予定表

10月から毎週火曜日お弁当です！



暁幼稚園　R8.9.30

日(曜日)	献立名	使用食材	アレルギー	ｴﾈﾙｷﾞｰ（ｋｃａｌ）	日(曜日)	献立名	使用食材	アレルギー	ｴﾈﾙｷﾞｰ（ｋｃａｌ）
10/1 (木)	ハンバーグ	ミンチ　たまねぎ　小麦粉　パン粉		412	10/21 (水)	チンジャオロースー	豚肉　たけのこ　ピーマン　小麦粉　片栗粉		404
	チキンナゲット	鶏肉				あじひとくちフライ	あじ　小麦粉　パン粉		
	たまねぎサラダ	たまねぎ　コーン　ほうれん草　にんじん　イタリアンドレッシング				ふき煮	ふき　にんじん　かつおぶし		
	ミニハムステーキ	ハム				たこ八	キャベツ　たこ　いか　ねぎ　紅しょうが　コーン	いか　たこ	
	チーズ	チーズ	乳			ゼリー	ゼリー		
10/2 わかめ (金) ごはん	おさつコロッケ	じゃがいも　さつまいも　小麦粉　パン粉　ごま	ごま	402	10/22 (木)	パンプキンキッシュ	かぼちゃ　たまご　小麦粉	たまご	415
	焼肉いため	豚肉　たまねぎ　にんじん　ピーマン	ごま			チキンカツ	鶏肉　小麦粉　片栗粉		
	ほうれん草のナムル	ほうれん草　もやし　にんじん				ほうれん草のあえもの	ほうれん草　にんじん　コーン		
	玉子焼き	たまご	たまご			ウインナー	鶏肉　豚肉		
	ゼリー	ゼリー				チーズ	チーズ	乳	
10/5 (月)	厚切りハムステーキ	ハム		409	10/23 (金)	とんかつ	豚肉　小麦粉　パン粉		412
	ミニ春巻き	ミンチ　たまねぎ　にんじん　キャベツ　小麦粉　片栗粉				ナポリタンペンネ	ペンネ　ウインナー　ピーマン　たまねぎ		
	ブロッコリーのごまあえ	ブロッコリー　にんじん　ごま　ひじき	ごま			バンサンスー	春雨　きゅうり　もやし　にんじん		
	五目しんじょ	魚肉　ブロッコリー　ひじき　れんこん　にんじん　豆腐				玉子焼き	たまご	たまご	
	ゼリー	ゼリー				さつまいも	さつまいも		
10/7 (水)	とんかつ	豚肉　小麦粉　パン粉		395	10/26 (月)	からあげ	鶏肉　小麦粉　片栗粉		410
	ごぼうのごまあえ	ごぼう　ごま	ごま			キャベツのサラダ	キャベツ　にんじん　コーン　たまねぎ　和風ドレッシング		
	にんじんと切干大根のわかめしりしり	にんじん　切干大根　わかめ　ツナ　ごま	ごま			ミニハムステーキ	ハム		
	高野豆腐煮	高野豆腐				しゅうまい	ミンチ　たまねぎ　小麦粉　片栗粉		
	ゼリー	ゼリー							
10/8 (木)	青のりペンネ	ペンネ　青のり		412	10/28 (水)	麻婆豆腐	豆腐　ミンチ　ねぎ　片栗粉		414
	チキンフィレ	鶏肉　小麦粉				春巻き	ミンチ　たまねぎ　にんじん　キャベツ　小麦粉　片栗粉		
	れんこんのドレッシングあえ	れんこん　にんじん　コーン　コーンクリーミードレッシング				ナムル	チンゲン菜　もやし　にんじん　ごま	ごま	
	ウインナー	ウインナー				にんじんさつまちゃん	魚肉　ほうれん草　にんじん		
	チーズ	チーズ	乳			ミニポテト	じゃがいも		
10/9 (金)	チキンカツ	鶏肉　小麦粉　パン粉		413	10/29 (木)	ひとくちえびカツ	えび　小麦粉　パン粉	えび	411
	オムレツ	たまご	たまご			ハンバーグ	ミンチ　たまねぎ　小麦粉　パン粉		
	キャベツのコールスロー	キャベツ　コーン　にんじん　ツナ　コールスロードレッシング				れんこんの青のりあえ	れんこん　エリンギ　青のり		
	焼き豆腐煮	豆腐				ウインナー	鶏肉　豚肉		
	プチさつまいも	さつまいも				ゼリー	ゼリー		
10/14 (水)	からあげ	鶏肉　小麦粉　片栗粉		405	10/30 (金)	カレー	鶏肉　じゃがいも　にんじん　たまねぎ　カレールウ		420
	ブロッコリーのコンソメ煮	ブロッコリー　にんじん　コーン				野菜ジュース			
	いか団子煮	いか　魚肉　キャベツ　たまねぎ　小麦粉　たまご	たまご・いか						
	五目豆	大豆　こんぶ　こんにゃく　ごぼう　にんじん							
10/15 パンズ (木)	ハンバーグ	じゃがいも　たまねぎ　小麦粉　パン粉		415					
	ボイルキャベツ	キャベツ							
	切干大根のごまドレ	切干大根　にんじん　いんげん　コーン　キャベツ	ごま						
	玉子焼き	たまご	たまご						
	ゼリー	ゼリー							

今月の旬

えのき　エリンギ　かぶ　かぼちゃ　さつまいも　さといも　しいたけ　じゃがいも　チンゲン菜　かぶ　なめこ　にんじん

かき　くり　すだち　ゆず　りんご

