

10月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料
3	月	ごはん 鶏肉といんげんの甘辛ごま炒め かぼちゃの素揚げ・マカロニサラダ ロースハム・出し巻き・わらびもち	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)・いんげん・ごま/かぼちゃ/マカロニ・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ/ロースハム(乳製品を含む)/たまご/わらび餅粉・きな粉/サラダ油・他
4	火	おにぎり・ちくわの2色揚げ 枝豆・里芋ときぬ揚げ、人参のおかか煮 牛肉とアスパラ、コーンの甘辛炒め ミニ大福	米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・カレー粉・青のり)/枝豆/さといも・絹あげ・にんじん・かつおぶし/牛肉・アスパラガス・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他
5	水	ごはん・手作りふりかけ (かつおとごま、ちりめんじゃこ) ハンバーグトマトソース煮 フライドポテト えんどう・浦上そばろ ささみとキャベツのサラダ・ゆでとうもろこし	米・かつおぶし・ごま・ちりめんじゃこ/鶏肉・豚肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・トマト水煮・玉ねぎ・トマト/じゃがいも/えんどう/こぼろ・にんじん・もやし・豚肉・かまぼこ・こんにやく/ささみ・キャベツ・にんじん・マヨネーズ/とうもろこし/サラダ油・他
6	木	ごはん・野菜と大豆のキーマカレー ゼリー	米/牛ひき肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじん・パプリカ・カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・セロリ・たまねぎ・大豆・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/サラダ油・他
7	金	ごはん・肉じゃが 白身魚の青のりチーズフライ 揚げごぼうのごまがらめ キャベツととうもろこしの甘酢和え	米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む)・青のり・粉チーズ)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・にんじん・とうもろこし/サラダ油・他
11	火	ごはん・タンドリーチキン さつまいもと枝豆のごまサラダ ほたて風フライ 卵のソース煮 つきこんにやくの甘辛おかか炒め フルーツ	米/鶏肉・ヨーグルト/さつまいも・とうもろこし・えだまめ・赤パプリカ・ごま・マヨネーズ/魚すり身・片栗粉・ほたてエキス・大豆たんぱく・米粉・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/たまご/こんにやく・にんじん・かつおぶし/果実缶/サラダ油・他
12	水	ごはん・揚げさばのソース煮 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 肉豆腐・えんどう ポークウインナーのケチャップ炒め ゆでとうもろこし	米/さば・片栗粉・ウスターソース/じゃがいも・パセリ/にんじん/豚肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/えんどう/ポークウインナー(乳製品を含む)・ケチャップ/とうもろこし/サラダ油・他

13	木	ごはん 鶏肉のから揚げ・マカロニミート炒め かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 小松菜とうす揚げの炒め物 黒糖わらびもち	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マカロニ・牛 ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・トマト缶・玉ねぎ/か ぼちゃ・にんじん・魚すり身/小松菜・うす揚げ・ かつおぶし/わらびもち粉・黒糖・きなこ/サラダ 油・他
14	金	鶏ひき肉のそぼろごはん 野菜たっぷり豚汁 給食クレープ	米・鶏肉・にんじん・枝豆・竹の子/豚肉・さとい も・ごぼう・大根・にんじん・こんにやく・うす揚げ・ さつまいも・わけぎ・米みそ/たまご・小麦粉・でん ぷん・マーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油他
17	月	ごはん・キャベツメンチかつ きぬさやのごま和え 干し大根とひじきの五目炒り煮 にんじん りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵	米/牛肉・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・たまご・衣 (小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/き ぬさや・ごま・ごま油/干し大根・ひじき・きくらげ・ にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りん ご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ 油・他
18	火	ピラフ じゃがいもとさつまいものコロッケ 五目焼きそば ポークウインナーのケチャップ炒め スナップえんどう	米・たまねぎ・ミックスベジタブル・鶏ひき肉・豚ひ き肉・ベーコン(乳製品を含む)/じゃがいも・さつ まいも・衣(小麦粉・パン粉)/中華めん・キャベ ツ・にんじん・赤ピーマン・豚肉・青のり/ポークウ インナー(乳製品を含む)/スナップえんどう/サラ ダ油・他
19	水	ポーク&野菜、さつまいものカレー ゼリー	米/豚肉・しめじ・じゃがいも・さつまいも・にんじ ん・たまねぎ・カリフラワー・パプリカ・トマト・いんげ ん・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、 なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキ ストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダ ー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オ ニオンパウダー、カラメル色素)・しょうが・ウスター ソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
20	木	おにぎり かぼちゃコロッケ スパゲティナポリタン ミートボール照り焼き(2個) 人参のグラッセ・ブロッコリー	米/(*ふりかけにたまご)/かぼちゃ・玉ねぎ・牛 乳・(小麦粉・パン粉(乳製品を含む))/スパゲ ティ・ベーコン(乳製品を含む)・たまねぎ・パプリ カ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品を含む)・牛乳・ 片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・ 豚肉/にんじん・バター/ブロッコリー/サラダ油・ 他
21	金	わかめごはん・サーモンのみりん焼き 枝豆・れんこんと豚肉の甘酢きんぴら お好み焼き ほうれん草のソテー・フルーツ	米・わかめ/サーモン/枝豆/れんこん・豚肉・に んじん/キャベツ・小麦粉・たまご・やまいも・パン 粉・しょうが・チキンエキス・大豆 /ほうれん草・ とうもろこし/果実缶/サラダ油・他

24	月	ごはん・1 食用ふりかけ カレー風味肉じゃが 白身魚のフリッター磯辺風味 ごぼうとこんにゃくのごまきんぴら ツナとコーンのサラダ	米(*ふりかけにたまご)/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆/ほき・衣(小麦粉・とうもろこし粉・コーングリッツ・米粉・あおさ)(原材料の一部に乳、大豆、鶏肉、豚肉を含む)/ごぼう・にんじん・こんにゃく・ごま/まぐろ油漬け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他
25	火	ごはん・揚げあじの甘辛ごまからめ きぬさやのソテー・かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ・ロースハム 卵焼き・わらびもち	米/あじ・衣(小麦粉・片栗粉)・ごま/きぬさや/かぼちゃ/マカロニ・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ/ロースハム(乳製品含む)/たまご/わらび餅粉・きな粉/サラダ油・他
26	水	カレーピラフ 野菜と大豆のミネストローネスープ 焼きプリンタルト	米・鶏ひき肉・ポークウインナー(乳製品を含む)・玉ねぎ・ミックスベジタブル・カレーアロマ(辛み成分なし)/豚肉・大豆・ベーコン(乳製品を含む)・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・しめじ・キャベツ・トマト水煮・ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ・マカロニ・セロリ・パセリ・コンソメ/小麦粉・マーガリン・牛乳・たまご/サラダ油・他
27	木	ごはん チキン南蛮 いんげんとにんじんのごま和え れんこんの洋風炒め つくねの照り焼き・出し巻き	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/いんげん・にんじん・ごま・ごま油/れんこん・ベーコン(乳製品を含む)・コンソメ/とりひき肉・玉ねぎ・たまご・パン粉(乳製品を含む)・片栗粉/出し巻き/サラダ油・他
28	金	ごはん・ささみチーズかつ ブロッコリーのおかか和え すき焼き風煮もの ほうれん草オムレツ フルーツ	米/鶏肉・チーズ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品を含む))/ブロッコリー・赤パプリカ・おかか/白菜・牛肉・こんにゃく・にんじん・しいたけ・ねぎ/たまご・ほうれんそう/果実缶/サラダ油・他
31	月	きのこたっぷりハヤシライス・ゼリー	米/牛肉・豚ひき肉・牛ひき肉・ベーコン(乳製品含む)・しめじ・えのき・エリンギ・人参・ピーマン・トマト水煮・たまねぎ・パプリカ・カリフラワー・セロリ・にんにく・しょうが・グリーンピース・ハヤシルウ(食用油脂(パーム油、なたね油)、小麦粉、野菜パウダー(玉ねぎ、トマト、人参、白菜、セロリ)、でん粉、砂糖、食塩、バナナ、ソースパウダー、醤油、マッシュルーム、香辛料、チキンブイヨン、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、パプリカ色素、香料、酸味料、(その他乳、

			豚肉、りんご由来原材料を含む))・バター・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン/ゼラチン/サラダ油・他
--	--	--	---