

|        |   |   | 主菜                  | 温かい副菜                 | 冷たい副菜                      | アレルギー食材  | 肉の使用 |
|--------|---|---|---------------------|-----------------------|----------------------------|----------|------|
| 10月1日  | 木 | 魚 | さわらの照り焼き            | 里芋の煮物                 | 豆苗とコーンのサラダ                 | 大豆、ごま    | ー    |
| 10月2日  | 金 | 肉 | 国産豚の唐揚げ<br>ネギソース    | 五目ひじき                 | しめじと青菜の<br>ツナ味噌和え          | 大豆       | 豚肉   |
| 10月3日  | 土 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月4日  | 日 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月5日  | 月 | 肉 | 国産鶏むね肉の<br>韓国風チキン   | 大根の煮物                 | 人参サラダ                      | 大豆、ごま    | 鶏肉   |
| 10月6日  | 火 | 魚 | さわらのごま味噌焼き          | キャベツの<br>味噌だれ焼き       | 春雨サラダ                      | 大豆、ごま    | ー    |
| 10月7日  | 水 | 肉 | 国産鶏むね肉の<br>香味焼き     | なすの<br>揚げびたし          | 蓮根のきんぴら                    | 大豆、ごま    | 鶏肉   |
| 10月8日  | 木 | 魚 | タラの<br>竜田揚げ         | 炊き合わせ                 | 梅酢和え                       | 大豆       | △    |
| 10月9日  | 金 | 肉 | 国産鶏むね肉の<br>醤油唐揚げ    | きのこの<br>トマト味噌炒め       | 小松菜の<br>土佐和え               | 大豆、ごま    | 鶏肉   |
| 10月10日 | 土 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月11日 | 日 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月12日 | 月 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月13日 | 火 | 魚 | タラの梅照焼き             | 五目きんぴら                | キャベツの<br>磯和え               | 大豆、ごま    | ー    |
| 10月14日 | 水 | 肉 | 国産鶏むね肉の<br>ねぎ味噌焼き   | 里芋の煮物                 | 豆苗とコーンの<br>サラダ             | 大豆、ごま    | 鶏肉   |
| 10月15日 | 木 | 魚 | ブリのステーキ             | 蓮根とさつまいもの<br>揚げびたし    | キャベツのおかか和え                 | 大豆       | ー    |
| 10月16日 | 金 | 肉 | 国産豚ときのこの<br>トマト味噌炒め | 糸昆布の煮物                | 切干大根と<br>小松菜のサラダ           | 大豆、ごま    | 豚肉   |
| 10月17日 | 土 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月18日 | 日 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月19日 | 月 | 肉 | 国産豚肉と白菜のごま味噌炒め      | かぼちゃの<br>甘辛焼き         | キャベツの<br>ゆかり和え             | 大豆、ごま    | 豚肉   |
| 10月20日 | 火 | 魚 | さわらの味噌漬け焼き          | 炊き合わせ                 | 梅酢和え                       | 大豆       | ー    |
| 10月21日 | 水 | 肉 | 国産鶏もも肉の<br>塩麴から揚げ   | 温野菜<br>塩麴バーニャ         | コールスローサラダ                  | ー        | 鶏肉   |
| 10月22日 | 木 | 魚 | アジのかばやき             | おいもの甘辛煮               | 三色野菜<br>のナムル               | 大豆、ごま    | ー    |
| 10月23日 | 金 | 肉 | 国産豚の<br>手毬シュウマイ     | 切干大根の<br>うま煮          | ごま油香る<br>ブロッコリー            | 小麦、大豆、ごま | 豚肉   |
| 10月24日 | 土 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月25日 | 日 |   |                     |                       |                            |          |      |
| 10月26日 | 月 | 肉 | 国産豚の唐揚げ<br>ネギソース    | 五目ひじき                 | しめじと青菜の<br>ツナ味噌和え          | 大豆       | 豚肉   |
| 10月27日 | 火 | 魚 | ブリのステーキ             | かぼちゃとさつまいもの天ぷら        | ブロッコリーと<br>カリフラワーの<br>ごま和え | 大豆、ごま    | ー    |
| 10月28日 | 水 | 肉 | 国産鶏むね肉の<br>韓国風チキン   | さつまいも<br>オープン焼き       | 青菜の梅和え                     | 大豆、ごま    | 鶏肉   |
| 10月29日 | 木 | 魚 | タラの<br>和風ムニエル       | こんにゃくと<br>厚揚げの照り煮     | 青菜ともやしの<br>ごま和え            | 大豆、ごま    | ー    |
| 10月30日 | 金 | 肉 | 国産鶏もも肉の<br>甘辛チキン    | かぼちゃとじゃがいもの<br>ごま味噌蒸し | ブロッコリーの<br>ツナコーンと和え        | 大豆、ごま    | 鶏肉   |
| 10月31日 | 土 |   |                     |                       |                            |          |      |

△：魚のフライの揚げ油には、肉を揚げた油を使用する可能性があります。