



2025 年 10月の献立（彩ほっとランチ）

く ごあいさつ く

暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。秋は身体を動きやすい気候で、食欲もアップします。

たくさん身体を動かしたり、秋の旬の食材を摂って冬に向けて元気な体を作りましょう。

今月もよろしく願いいたします。

日 付		主 食	お か す	1人分 エネルギー 質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (水)		いなりすし ミルクパン	とりにくのてりやき、 ビーフンいため、 かにかまぼこフライ ぎょうざ、 わかめのあえもの、 バナナ、 とうふとえのきのみそしる	463kcal 14.4g	油揚げ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、たら ほき、カニかま、えび、豆腐、みそ	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、米粉、パン粉、ごま	りんご、人参、キャベツ、にら、玉ねぎ、わかめ バナナ、えのき
2 (木)	🍴	ごはん	ハンバーグブラウンソース、 あおのりポテト、 スパゲティ にんじんナポリタン、 ほうれんそうのソテー、 あんず、 ようなし、 しおこうじスープ	435 10.8	卵、豚肉、鶏肉、牛肉	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、あおさ、人参、ピーマン、コーン、トマト パセリ、ほうれん草、あんず缶、洋梨缶、キャベツ
3 (金)	🍴	チキンカレーライス	レバーフライ、 プレーンオムレツ、 ハムソテー コールスローサラダ、 おうとう、 パイン	490 12.9	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、鶏レバー、豚肉、卵	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、黄桃缶、パイン缶
6 (月)	🍴	ごはん	ビビンバひきにく、 チチミ、 きんしたまご さんしょくナムル、 オレンジ、 はるさめスープ	442 14.7	豚肉、卵、ゼラチン	米、砂糖、小麦粉、米粉、澱粉 油、はちみつ、ごま油、ごま、春雨	にんにく、生姜、玉ねぎ、にら、ほうれん草、キャベツ 人参、オレンジ、ねぎ、椎茸、わかめ
7 (火)	🍴	ひじきおにぎり チョコクロワッサン	にくだんごのやさいあんかけ、 チーズちくわ、 やさいよせやき ブロッコリーのスープに、 あげぎょうざ、 グレープフルーツ、 こまつなのスープ	421 10.9	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、いとより、チーズ、たら	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 カカオ、パン粉、油、ごま油	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、人参、あおさ コーン、キャベツ、ブロッコリー、生姜、にんにく、グレープフルーツ、小松菜
8 (水)		ごはん	ぶたにくのスタミナやき、 えだまめコロッケ、 キャベツ チーズかまぼこ、 ひじきのにも、 アロエ、 マンゴー、 だいこんとわかめのみそしる	393 11.6	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、みそ	米、砂糖、ごま油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、澱粉、油、マーガリン	玉ねぎ、人参、にんにく、りんご果汁、枝豆、キャベツ ひじき、アロエ、マンゴー缶、大根、わかめ
9 (木)	🍴	ごはん	みそつくね、 ちくわのいそべてんぶら、 だいこんのきんぴら にんじんかまぼこ、 ウインナー 、 げんきサラダ、 パイン、 プルーン、 チンゲンサイのスープ	378 12.1	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、いとより、たちうお 卵、たら、豚肉、かつお節	米、パン粉、砂糖、澱粉、小麦粉 油、ごま油	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、あおさ 大根、ほうれん草、キャベツ、コーン、塩昆布、パイン缶、プルーン、チンゲン菜
10 (金)	🍴	うどん	とりてん、 かぼちゃのてんぶら、 ももいろさつまあげ ほうれんそうのおひたし、 あんず、 りんご	382 16	油揚げ、豚肉、鶏肉、卵、えそ、たら かつお節	砂糖、小麦粉、澱粉、油	ねぎ、人参、にんにく、生姜、かぼちゃ、玉ねぎ ほうれん草、あんず缶、りんご
13 (月)		くスポーツのひく					
14 (火)	🍴	ごはん	とりたつたのくろすあん、 すいぎょうざ、 やさいとわかめのとうにゅうよせ しらすとこまつなのあえもの、 あんにんどうふ、 キャベツのスープ	424 11.2	鶏肉、卵、豚肉、豆乳、しらす干し、油揚げ 脱脂粉乳、牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 かぼちゃ、わかめ、小松菜
15 (水)		ごはん	さばのカレーしょうゆやき、 あつやきたまご、 キャベツ とりのからあげ、 じゃがいもといんげんのみそあえ、 オレンジ、 あぶらあげとねぎのみそしる	443 13.2	さば、卵、鶏肉、脱脂粉乳、みそ、油揚げ	米、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも バター、ごま	キャベツ、にんにく、生姜、いんげん、オレンジ、ねぎ
16 (木)	🍴	ホットドック クリームクロワッサン	ツナときのこのわふうパスタ、 とうふナゲット、 こぶたかまぼこ ブロッコリーのマヨしょうゆあえ、 コーンペーコンソテー、 アロエヨーグルト、 コンソメスープ	294 7.9	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、豆腐 豆乳、大豆、いとより、えそ、たら、かつお節、ヨーグルト	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、澱粉 マヨネーズ	玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、コーン、いんげん、レモン果汁 アロエ、人参
17 (金)	🍴	パニラむしパン ツナマヨネーズパン	かぼちゃハンバーグケチャップソース、 ハロウィンかまぼこ、 てりやきミートボール かぼちゃグラッセ、 グレープゼリー 、 はなやさいのソテー、 コーンポタージュ	508 15.6	卵、ツナ、大豆、豚肉、鶏肉、すけとうだら 牛乳、脱脂粉乳、チーズ	小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、マーガリン パン粉、澱粉、ごま、バター	玉ねぎ、生姜、にんにく、トマト、かぼちゃ、ナタデココ カリフラワー、ブロッコリー、人参、コーン
20 (月)	🍴	おさかなカレーライス	ささみフライ、 ハムソテー、 やさいいため シルバーサラダ、 みかん、 ようなし	547 14.9	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、キャベツ、コーン、いんげん、みかん缶、洋梨缶
21 (火)	🍴	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、 だしまきたまご、 キャベツ えびフライ、 きりぼしだいこんのにも、 りんご、 あんず、 きせつのスープ	447 13.3	豚肉、かつお節、卵、えび、油揚げ	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、切干大根、りんご あんず缶、しめじ、椎茸
22 (水)	🍴	まーぼーどうふどん	はるまき、 ちくわとピーマンのいためもの、 コーンしゅうまい にんじんあまに、 パイン、 おうとう	458 12.7	豆腐、豚肉、みそ、鶏肉、いとより、えそ たちうお、大豆	米、砂糖、ごま、ごま油、澱粉 小麦粉、春雨、油	ねぎ、にんにく、生姜、キャベツ、筍、玉ねぎ 椎茸、ピーマン、コーン、人参、パイン缶、黄桃缶
23 (木)		おにぎり(うめ) ソーセージピザパン	とうにゅうコロッケ、 ローストチキン、 きんぴらごぼう ブロッコリーのおかかあえ、 ツナとえだまめのサラダ、 バナナ、 たまねぎとあぶらあげのみそしる	400 13.5	豚肉、卵、豆乳、ゼラチン、鶏肉、おから かつお節、さば節、まぐろ節、ツナ、油揚げ、みそ	米、はちみつ、小麦粉、油、マーガリン パン粉、澱粉、砂糖	梅、のり、玉ねぎ、コーン、ごぼう、人参 ブロッコリー、枝豆、キャベツ、生姜、バナナ
24 (金)	🍴	ごはん	あかうおのしおやき、 キャベツ、 チキンナゲット さつまいものあまに、 いりどうふ、 アロエ、 シャインマスカットゼリー、 じゃがいもとわかめのみそしる	405 13	赤魚、鶏肉、脱脂粉乳、かつお節、卵、豆腐 みそ	米、小麦粉、澱粉、油、さつまいも 砂糖、じゃがいも	キャベツ、椎茸、人参、アロエ、ぶどう、わかめ
27 (月)	🍴	ごはん	ビーフミニステーキ、 スパゲティ、 カレーフライドポテト かにかまぼこ、 まめツナサラダ、 パイン、 あんず、 オニオンスープ	456 14.1	牛肉、ゼラチン、いとより、えそ、たら、えび かに、卵、ツナ	米、砂糖、小麦粉、油、じゃがいも 澱粉、ごま	玉ねぎ、レモン果汁、生姜、パセリ、枝豆、コーン キャベツ、パイン缶、あんず缶
28 (火)	🍴	ちゅうかあんかけラーメン	にくだんごのチリソース、 かぼちゃのあまに、 やさいよせやき ブロッコリーのスープに、 だいがくいも	447 12.2	豚肉、ゼラチン、鶏肉、牛肉、たら	中華麺、ごま油、砂糖、澱粉、油 パン粉、さつまいも、黒糖、ごま	筍、人参、白菜、椎茸、玉ねぎ、ねぎ 生姜、にんにく、かぼちゃ、あおさ、コーン、キャベツ、ブロッコリー、レモン果汁
29 (水)		いなりすし クリームクロワッサン	だんしゃくコロッケ、 マカロニいため、 ジャンボシウマイ やさいとわかめのとうにゅうよせ、 いんげんのごまあえ、 ようなし、 りんご、 とんじる	493 14.2	油揚げ、卵、脱脂粉乳、豚肉、たちうお、ゼラチン 鶏肉、えび、かに、豆乳、豆腐、みそ	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、澱粉 パン粉、じゃがいも、油、マカロニ、米粉、ごま、こんにゃく	玉ねぎ、枝豆、かぼちゃ、わかめ、人参、いんげん 洋梨缶、りんご、大根、ねぎ
30 (木)		ごはん	ぶたにくのしぐれに、 キャベツメンチカツ、 ほうれんそうのソテー トマトかまぼこ、 にんじんごまきんぴら、 かき、 はくさいとえのきのみそしる	428 11.5	豚肉、鶏肉、たら、みそ	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉 澱粉、ごま、ごま油	玉ねぎ、ごぼう、生姜、キャベツ、ほうれん草、トマト 人参、柿、白菜、えのき
31 (金)	🍴	ポークカレーライス	しろみざかなフライ、 プレーンオムレツ、 ウインナー ひじきのサラダ、 マンゴー、 おうとう	451 13.1	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、たら、卵、鶏肉	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ひじき、枝豆、コーン、マンゴー缶、黄桃缶

く ーロメモ く

☆げんきサラダ

新献立のげんきサラダとは「サラダでげんき」というお話で登場するサラダを再現した料理です。
りっちゃんという女の子がお母さんが早く元気になるようにと作った栄養たっぷりのサラダでそれを食べたお母さんはたちまち元気になったというお話です。
りっちゃんが作ったサラダに負けないくらい栄養たっぷりの「げんきサラダ」を作りました。
キャベツ、人参、コーン、ハム、かつおぶし、塩昆布をお酢・醤油・砂糖で味付けしてあります。
お好みの野菜に変更したりしご家庭でもぜひお試しください。

月平均 ： 脂質 14.3g 食塩相当量 1.8g

<材 料> <4人分>

食品名	数量
キャベツ	130 g
にんじん	8 g
ハム	9 g
コーンカーネル	6 g
塩昆布	0.3 g
かつおぶし	0.4 g
酢	1.6 g
しょうゆ	0.26 g
砂糖	0.5 g

<作り方>

野菜とハムを食べやすい大きさに切る。
① 一度茹でて冷ましておく。

② 酢、醤油、砂糖をよく混ぜておく。

③ すべてを和える。

* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

* スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。

* 魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。

* アレルゲンの詳細につきましては、アレルゲン一覧表にてご確認ください。

株 式 会 社 幼 稚 園 給 食

<http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場
龍ヶ崎工場
佐倉工場

船橋市三咲5-32-21
龍ヶ崎市川原代町3997-1
佐倉市神門439

TEL 047-448-1388 (代)
TEL 0297-63-0122 (代)
TEL 043-498-8500 (代)



	通常食献立	代替献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類		通常食献立	代替献立	卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
1 (水)	いなりずし	ブルーベリージャムサンド						大豆・小麦		20 (月)	おさかなカレーライス	おさかなカレーライス			鶏肉	さば		大豆・小麦	
	ミルクパン							大豆・小麦			ささみフライ				鶏肉		りんご	大豆・小麦	
	とりにくのてりやき				鶏肉		りんご	大豆・小麦			ハムソテー				豚肉・鶏肉			大豆	
	ビーフいため				豚肉・鶏肉			小麦			やさしいため				豚肉・鶏肉				
	かにかまぼこフライ		ほしがたポテトフライ					大豆			シルバーサラダ	シルバーサラダ			豚肉・鶏肉			大豆	
	ぎょうざ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦			みかん								
	わかめのあえもの							大豆・小麦	ごま		ようなし								
2 (木)	バナナ					バナナ				21 (火)	ごはん								
	とうふとえのきのみそしる							大豆			ぶたにくのしょうがいため				豚肉			大豆・小麦	
	ごはん										だしまきたまご	あおのりポテト							
	ハンバーグブラウンソース	ハンバーグブラウンソース			豚肉・鶏肉		りんご	大豆・小麦			キャベツ								
	あおのりポテト										えびフライ	はたてふうみフライ						大豆・小麦	
	スパゲティ				鶏肉			大豆・小麦			きりぼしだいこんのにも						りんご	大豆・小麦	
	にんじんナポリタン	にんじんナポリタン									りんご								
3 (金)	ほうれんそうのソテー				鶏肉			大豆・小麦		22 (水)	あんず								
	ようなし										きせつのスープ				鶏肉			大豆・小麦	
	しおこうじスープ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦			まーほーどうふどん				豚肉			大豆・小麦	ごま油・ごま
	チキンカレーライス	チキンカレーライス			鶏肉			小麦			はるまき				鶏肉			大豆・小麦	ごま油
	レバーフライ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦			ちくわとビーマンのいためもの							大豆・小麦	ごま油
	ブレーンオムレツ	さつまいものレモンに						大豆・小麦	ごま油		コーンしゅうまい				豚肉・鶏肉			大豆・小麦	
	ハムソテー				豚肉・鶏肉			大豆			にんじんあまに								
6 (月)	コールスローサラダ	コールスローサラダ						大豆		23 (木)	パイナップ								
	おうとう						もも				おうとう						もも		
	パイナップ										おにぎり(うめ)								
	ごはん										ソーセージピザパン	コーンパン						大豆・小麦	
	ピピンバひきにく				豚肉			大豆・小麦			とうにゅうコロッケ				ゼラチン			大豆・小麦	
	チヂミ	はるまき			鶏肉			大豆・小麦	ごま油		ローストチキン				鶏肉			大豆・小麦	
	きんしたまご	ほそぎりかまぼこ						大豆・小麦			きんぴらごぼう							大豆・小麦	
7 (火)	さんしょくナムル				鶏肉			大豆・小麦	ごま油・ごま	24 (金)	ブロッコリーのおかかあえ					さば		大豆・小麦	
	オレンジ					オレンジ		大豆・小麦			ツナとえだまめのサラダ						バナナ	大豆・小麦	
	はるさめスープ				ゼラチン・豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油		バナナ						バナナ	大豆	
	ひじきおにぎり							大豆・小麦			たまねぎとあぶらあげのみそしる								
	チョコクロワッサン	りんごジャムサンド				りんご		大豆・小麦			ごはん								
	にくだんごのやさいあんかけ	にくだんごのやさいあんかけ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			あかうおのしおやき								
	チーズちくわ	ちくわのふくめに						大豆・小麦			キャベツ								
8 (水)	やさいよせやき							大豆・小麦		27 (月)	チキンナゲット	チキンナゲット			鶏肉			大豆・小麦	
	ブロッコリーのスープに				鶏肉			大豆・小麦			さつまいものあまに							大豆・小麦	
	あげぎょうざ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油		いりどうふ	いりどうふ						大豆・小麦	
	グレープフルーツ										アロエ								
	こまつなのスープ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦			シャインマスカットゼリー								
	ごはん										じゃがいもとわかめのみそしる							大豆	
	ぶたにくのスタミナやき				豚肉		りんご	大豆・小麦	ごま油		ごはん								
9 (木)	えだまめコロッケ							大豆・小麦		28 (火)	ビーフミニステーキ	ぶたにくのステーキソースいため			豚肉			大豆・小麦	
	キャベツ							大豆・小麦			スパゲティ				鶏肉			大豆・小麦	
	チーズかまぼこ	はながんものふくめに				さば		大豆・小麦			カレーフライドポテト				鶏肉			大豆・小麦	
	ひじきのにも							大豆・小麦			かにかまぼこ	あかかぶかまぼこ						大豆	
	アロエ、 マンゴー										まめツナサラダ	まめツナサラダ						大豆	
	だいこんとわかめのみそしる							大豆			パイナップ								
	ごはん										あんず								
10 (金)	みそつくね				ゼラチン・鶏肉			大豆・小麦		29 (水)	オニオンスープ				鶏肉			大豆・小麦	
	ちくわのいそべてんぶら	ちくわのいそべてんぶら						大豆・小麦			ちゅうかあんかけラーメン				ゼラチン・豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油
	だいこんのきんぴら							大豆・小麦	ごま油		にくだんごのチリソース	にくだんごのチリソース			豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油
	にんじんかまぼこ							大豆			かぼちゃのあまに								
	ウインナー				豚肉・鶏肉						やさいよせやき								
	げんきサラダ				豚肉			大豆・小麦			ブロッコリーのスープに				鶏肉				
	パイナップ、 ブルーン										だいがくいも							大豆・小麦	ごま油・ごま
14 (火)	チンゲンサイのスープ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦		30 (木)	いなりずし							大豆・小麦	
	うどん				豚肉			大豆・小麦			クリームクロワッサン	いちごジャムサンド						大豆・小麦	
	とりてん	やさいかきあげ						大豆・小麦			だんしゃくコロッケ				豚肉			大豆・小麦	
	かぼちゃのてんぶら							大豆・小麦			マカロニいため				豚肉・鶏肉			大豆・小麦	
	ももいろさつまあげ	コーンしゅうまい			豚肉・鶏肉			小麦			ジャンボシュウマイ	ジャンボシュウマイ			豚肉			大豆・小麦	
	ほうれんそうのおひたし							大豆・小麦			やさいとわかめのとうにゅうよせ	とうふナゲット			豚肉			大豆・小麦	
	あんず							大豆・小麦			いんげんのごまあえ							大豆・小麦	ごま
15 (水)	りんご					りんご				31 (金)	ようなし								
	ごはん										りんご						りんご		
	とりたつたのくろずあん	とりたつたのくろずあん			豚肉・鶏肉		りんご	大豆・小麦	ごま		とんじる				豚肉			大豆	
	すいぎょうざ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦			ごはん							大豆・小麦	
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	このはがたとうふよせ				さば		大豆			ぶたにくのしぐれに				豚肉			大豆・小麦	
	しらすとこまつなのあえもの							大豆・小麦			キャベツメンチカツ	えだまめコロッケ						大豆・小麦	
	あんにとんどうふ	クラッシュゼリー						大豆・小麦			ほうれんそうのソテー				鶏肉			大豆・小麦	
16 (木)	キャベツのスープ				豚肉・鶏肉			大豆・小麦		32 (土)	トマトかまぼこ								
	ごはん										にんじんごまきんぴら							大豆・小麦	ごま油・ごま
	さばのカレーしょうゆやき					さば		大豆・小麦			かき								
	あつやきたまご	こうやどうふのふくめに						大豆・小麦			はくさいとえのきのみそしる							大豆	
	キャベツ							大豆・小麦			ポークカレーライス	ポークカレーライス			豚肉・鶏肉			小麦	
	とりのからあげ	とりのからあげ			鶏肉			大豆・小麦	ごま		しろみざかなフライ						りんご	大豆・小麦	
	じゃがいもといんげんのみそあえ	じゃがいもといんげんのみそあえ						大豆			ブレーンオムレツ	ハーフコーンのあまに							
17 (金)	オレンジ					オレンジ				33 (日)	ウインナー				豚肉・鶏肉				
	あぶらあげとねぎのみそしる							大豆			ひじきのサラダ	ひじきのサラダ			豚肉			大豆	
	ホットドック	ホットドック			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			マンゴー								
	クリームクロワッサン	マーマレードサンド					オレンジ	大豆・小麦			おうとう						もも		
	ツナときのこのわふうパスタ				豚肉			大豆・小麦											
	とうふナゲット							大豆・小麦											
	こふたかまぼこ	ハートかまぼこ																	
18 (土)	ブロッコリーのマヨしょうゆあえ	ブロッコリーのマヨドレしょうゆあえ						大豆・小麦		34 (月)									
	コーンペーコンソテー				豚肉・鶏肉			大豆・小麦											
	アロエヨーグルト	アロエ、 おうとう					もも												
	コンソメスープ				豚肉・鶏肉														
	パニラむしパン	いちごクリームサンド						大豆・小麦											
	ツナマヨネーズパン	ツナパン						大豆・小麦											
	かぼちゃハンバーグケチャップソース				豚肉・鶏肉		りんご	大豆											
19 (日)	ハロウィンかまぼこ							大豆・小麦		35 (火)									
	てりやきミートボール	てりやきミートボール			豚肉・鶏肉		りんご・オレンジ	大豆・小麦	ごま										
	かぼちゃグラッセ	かぼちゃのあまに																	
	グレープゼリー																		
	はなやさいのソテー				鶏肉			大豆・小麦											
	コーンポタージュ	コーンポタージュ			鶏肉			大豆・小麦											

※アレルゲン項目	卵・乳	甲殻類	肉類・ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
献当28品目名	卵乳	えびかに	鶏肉豚肉牛肉ゼラチン	さけさばいかあわびいくら	やまいもオレンジキウイフルーツももりんごバナナ	小麦大豆そば(不使用)	ごまごま油カシューナッツアーモンドくるみマカダミアナッツ落花生(不使用)

※上記のアレルゲン品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。

※揚げ油は、る通して使用している為、アレルゲン一覧に記載されていないアレルゲンも含まれている可能性もあります

※特定・推奨アレルゲン項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。ご了承ください。

2025年 10月の通常食献立アレルギー一覧表(彩ほっとランチ)

株式会社 幼稚園給食

通常食献立		卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類		通常食献立		卵・乳	甲殻類	肉類ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類	
1 (水)	いなりずし						大豆・小麦		20 (月)	おさかなカレーライス	乳			豚肉・鶏肉	さば	りんご・バナナ	大豆・小麦		
	ミルクパン	乳・卵					大豆・小麦			さきみフライ				鶏肉		りんご	大豆・小麦		
	とりにくのてりやき			鶏肉		りんご	大豆・小麦			ハムソテー				豚肉・鶏肉			大豆		
	ビーフンいため			豚肉・鶏肉			小麦			やさしいため				豚肉・鶏肉					
	かにかまぼこフライ	卵	かに・えび				小麦			シルバーサラダ	卵				豚肉			大豆	
	ぎょうざ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			みかん									
	わかめのあえもの						大豆・小麦	ごま		ようなし									
バナナ					バナナ				ごはん										
とうふとえのきのみそしる						大豆			21 (火)	ふたにくのしょうがいため			豚肉			大豆・小麦			
2 (木)	ごはん									だしまきたまご	卵						大豆・小麦		
	ハンバーグブラウンソース	乳・卵		豚肉・鶏肉・牛肉		りんご	大豆・小麦			キャベツ							大豆・小麦		
	あおのりポテト									えびフライ	卵	えび					大豆・小麦		
	スパゲティ			鶏肉			大豆・小麦			きりぼしだいこんのにも							大豆・小麦		
	にんじんナポリタン	乳					大豆		りんご						りんご				
	ほうれんそうのソテー			鶏肉			大豆・小麦		あんず										
	あんず								きせつのスープ					鶏肉			大豆・小麦		
ようなし									22 (水)	まーぼーどうふどん			豚肉			大豆・小麦	ごま油・ごま		
しおこうじスープ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			はるまき				鶏肉			大豆・小麦	ごま油		
3 (金)	チキンカレーライス	乳		豚肉・鶏肉		りんご・バナナ	大豆・小麦			ちくわとビーマンのいためもの							大豆・小麦	ごま油	
	レバーフライ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			コーンしゅうまい				豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油	
	ブレーンオムレツ	卵					大豆			にんじんあまに									
	ハムソテー			豚肉・鶏肉			大豆			ハイン									
	コールスローサラダ	乳・卵					大豆			おうとう						もも			
	おうとう					もも													
	ハイン									23 (木)	おにぎり(うめ)								
6 (月)	ごはん									ソーセージピザパン	乳・卵			豚肉・鶏肉			大豆・小麦		
	ビビンバひきにく			豚肉			大豆・小麦			とうにゅうコロッケ				ゼラチン			大豆・小麦		
	チヂミ	卵					大豆・小麦			ローストチキン				鶏肉			大豆・小麦		
	きんしたまご	卵								きんぴらごぼろ							大豆・小麦		
	さんしよくナムル			鶏肉			大豆・小麦	ごま油・ごま		ブロッコリーのおかかあえ				さば			大豆・小麦		
	オレンジ					オレンジ				ツナとえだまめのサラダ							大豆・小麦		
	はるさめスープ			ゼラチン・豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油		バナナ					バナナ				
7 (火)	ひじきおにぎり						大豆・小麦		24 (金)	ごはん									
	チョコクロワッサン	乳・卵					大豆・小麦			あかうおのしおやき									
	にくだんごのやさいあんかけ	乳		豚肉・鶏肉・牛肉			大豆・小麦			キャベツ									
	チーズちくわ	乳・卵					大豆			チキンナゲット	乳			鶏肉			大豆・小麦		
	やさいよせやき									さつまいものあまに						大豆・小麦			
	ブロッコリーのスープに			鶏肉						いりどうふ	卵					大豆・小麦			
	あげぎょうざ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油		アロエ									
グレープフルーツ								シャインマスカットゼリー											
こまつなスープ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦		じゃがいもとわかめのみそしる							大豆				
8 (水)	ごはん								27 (月)	ごはん									
	ふたにくのスタミナやき			豚肉		りんご	大豆・小麦	ごま油		ビーフミニステーキ	乳			ゼラチン・牛肉			大豆・小麦		
	えだまめコロッケ						大豆・小麦			スパゲティ				鶏肉			大豆・小麦		
	キャベツ									カレーフライドポテト				鶏肉			大豆・小麦		
	チーズかまぼこ	乳・卵					小麦			かにかまぼこ	卵	かに・えび					大豆・小麦	ごま	
	ひじきのにも						大豆・小麦			まめツナサラダ	卵								
	アロエ、 マンゴー									ハイン									
だいこんとわかめのみそしる						大豆		あんず											
9 (木)	ごはん									オニオンスープ				鶏肉			大豆・小麦		
	みそつくね			ゼラチン・鶏肉			大豆・小麦			ちゅうかあんかけラーメン			ゼラチン・豚肉・鶏肉			大豆・小麦	ごま油		
	ちくわのいそべてんぷら	卵		豚肉			大豆・小麦			にくだんごのチリソース	乳		豚肉・鶏肉・牛肉			大豆・小麦	ごま油		
	だいこんのきんぴら						大豆・小麦	ごま油		かぼちゃのあまに									
	にんじんかまぼこ						大豆			やさいよせやき									
	ウインナー			豚肉・鶏肉						ブロッコリーのスープに			鶏肉						
	げんきサラダ			豚肉			大豆・小麦		だいがくいも							大豆・小麦	ごま油・ごま		
ハイン、 ブルーン									29 (水)	いなりずし	乳・卵						大豆・小麦		
チンゲンサイのスープ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			クリームクロワッサン							大豆・小麦			
10 (金)	うどん			豚肉			大豆・小麦			だんしゃくコロッケ				豚肉			大豆・小麦		
	とりてん	卵		鶏肉			大豆・小麦			マカロニいため				豚肉・鶏肉			大豆・小麦		
	かぼちゃのてんぷら						小麦			ジャンボシューマイ	卵	かに・えび	ゼラチン・豚肉・鶏肉			大豆・小麦			
	ももいろさつまあげ	卵		豚肉			大豆			やさいとわかめのとうにゅうよせ							大豆		
	ほうれんそうのおひたし						大豆・小麦			いんげんのごまあえ						大豆・小麦	ごま		
	あんず									ようなし									
	りんご					りんご			りんご						りんご				
14 (火)	ごはん									とんじり				豚肉			大豆		
	とりたつたのくろずあん	卵		豚肉・鶏肉		りんご	大豆・小麦	ごま	30 (木)	ごはん									
	すいぎょうざ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			ふたにくのしぐれに				豚肉			大豆・小麦		
	やさいとわかめのとうにゅうよせ						大豆			キャベツメンチカツ	乳・卵			豚肉・鶏肉			大豆・小麦		
	しらすとこまつなのあえもの						大豆・小麦			ほうれんそうのソテー				鶏肉			大豆・小麦		
	あんにと豆腐	乳					大豆			トマトかまぼこ									
	キャベツのスープ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦			にんじんごまきんぴら							大豆・小麦	ごま油・ごま	
ごはん								かき											
15 (水)	さばのカレーしょうゆやき				さば		大豆・小麦			はくさいとえのきのみそしる							大豆		
	あつやきたまご	卵			さば		大豆・小麦			31 (金)	ポークカレーライス	乳		豚肉・鶏肉		りんご・バナナ	大豆・小麦		
	キャベツ								しろみぎかなフライ						りんご	大豆・小麦			
	とりのからあげ	乳・卵		鶏肉			大豆・小麦			ブレーンオムレツ	卵						大豆		
	じゃがいもとインゲンのみそあえ	乳					大豆	ごま		ウインナー				豚肉・鶏肉					
	オレンジ					オレンジ				ひじきのサラダ	卵			豚肉			大豆・小麦	ごま	
	あぶらあげとねぎのみそしる						大豆			マンゴー									
16 (木)	ホットドック	乳・卵		豚肉・鶏肉			大豆・小麦			おうとう									
	クリームクロワッサン	乳・卵					大豆・小麦												
	ツナときのこのわふうパスタ						大豆・小麦												
	とうふナゲット			豚肉			大豆・小麦												
	こぶたかまぼこ	卵					大豆・小麦												
	ブロッコリーのマヨしょうゆあえ	卵					大豆・小麦												
	コーンペーコンソテー			豚肉・鶏肉			大豆・小麦												
アロエヨーグルト	乳・卵					大豆・小麦													
コンソメスープ			豚肉・鶏肉			大豆・小麦													
17 (金)	パニラむしパン	乳・卵					大豆・小麦												
	ツナマヨネーズパン	乳・卵				りんご	大豆・小麦												
	かぼちゃハンバーグケチャップソース			豚肉・鶏肉		りんご	大豆												
	ハロウィンかまぼこ						大豆・小麦												
	てりやきミートボール	乳・卵		鶏肉			大豆・小麦	ごま											
	かぼちゃグラッセ	乳					大豆												
	グレープゼリー																		
はなやさいのソテー			鶏肉			大豆・小麦													
コーンポタージュ	乳		鶏肉			大豆・小麦													

※上記のアレルゲン品目名のごま・ごま油は同一品目として28品目としております。

※揚げ油は、ろ過して使用している為、アレルゲン一覧に記載されていないアレルゲンも含まれている可能性があります

※特定・推奨アレルゲン項目28品目以外の表示義務のない食材に関しては詳細な原材料の特定ができない為、安全性を考慮しお応えすることができません。ご了承ください。

※アレルゲン項目	卵・乳	甲殻類	肉類・ゼラチン	魚介類	野菜類・きのこ類・果物類	穀類・豆類	種実類
該当28品目名	卵 乳	えび かに		鶏肉 豚肉 牛肉 ゼラチン	さけ さば いか あわび いくら	小麦 大豆 そば(不使用)	ごま ごま油 カシューナッツ アーモンド くるみ マカダミアナッツ 落花生(不使用)