

10 October



腸のけんこう

わたしたちのおなかの中にはたくさんの「腸内細菌」がすんでいて、大きく3つのチームに分けることができます。①体によいはたらきをするZ(善玉菌)チーム②悪いはたらきをするA(悪玉菌)チーム③ZかAが強い方の味方をするH(日和見菌)チーム。Zチームに元気があると、Hチームが味方して腸の調子がよくなります! 腸がけんこうになるとめんえき力がアップします! Zチームをふやしてくれる野菜や納豆、ヨーグルトをしっかり食べて腸をけんこうにたもちましょう。



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄
養指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week				1	2
				オレンジゼリー	りんご蒸しパン (小麦)
2 Week	5	6	7	8	9
	ストロベリーゼリー	米粉パンの照焼きハンバーグサンド	鶏肉の竜田揚げ	ほうれん草マフィン (小麦)	鶏そぼろごはん
3 Week	12	13	14	15	16
	米粉パンのフレンチトースト風	ぶどうゼリー	大学いも	オレンジマドレーヌ (小麦)	きな粉蒸しパン (小麦)
4 Week	19	20	21	22	23
	ケチャップライス	コーン蒸しパン (小麦)	米粉パンのラスク風	ツナまぶしごはん	グレープフルーツゼリー
5 Week	26	27	28	29	30
	りんごのコンポート	米粉パンのママレードジャムサンド	メロンゼリー	あずきマフィン (小麦)	ハッシュドポテト

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

10月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	木	オレンジゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖) 寒天、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
2日	金	りんご蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖、りんごジュース	小麦
5日	月	ストロベリーゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
6日	火	米粉パンの照焼きハンバーグサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、ハンバーグ(鶏肉、豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、生姜)、醤油、砂糖	
7日	水	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
8日	木	ほうれん草マフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、ほうれん草	小麦
9日	金	鶏そぼろごはん	精白米、鶏ひき肉、生姜、醤油、砂糖	
12日	月	米粉パンのフレンチトースト風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、きび糖	
13日	火	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
14日	水	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
15日	木	オレンジマドレーヌ	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、オレンジジュース	小麦
16日	金	きな粉蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・きな粉	小麦
19日	月	ケチャップライス	精白米、ミックスベジタブル、ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
20日	火	コーン蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳・コーン	小麦
21日	水	米粉パンのラスク風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、きび糖	
22日	木	ツナまぶしごはん	精白米、ツナ、和風だし、醤油	
23日	金	グレープフルーツゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖) 寒天、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
26日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
27日	火	米粉パンのママレードジャムサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、ママレードジャム(砂糖類(ぶどう糖(液状)、砂糖)、かんきつ類(夏みかん、シビルオレンジ)、ゲル化剤(バクチン:リンゴ由来)、酸味料)	
28日	水	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	
29日	木	あずきマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
30日	金	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、サラダ油	

10月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kg-のものになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
1日	木	昼 ごはん たらのカレー風味焼き 青梗菜のそぼろ炒め オニオンサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、油、カレールー、イタリ アンドレッシング	青梗菜、もやし、玉ねぎ、パブリ カ、コーン		459
		夕 ごはん 鶏肉の漬焼き ジャが芋と油揚げの煮物 コールスローサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フ レンチドレッシング	人参、キャベツ、きゅうり、カリ フラワー		448
2日	金	昼 ごはん 豚肉の味噌炒め かぼちゃと大豆の煮物 大根サラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシ ング	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、大 根、人参、コーン		447
		夕 ごはん ますの照焼き 白菜と鶏肉の炒め物 ごぼうのきんぴら さつま芋サラダ	ます、鶏肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、マ ヨネーズ	白菜、パブリカ、ごぼう、人参、 きゅうり、カリフラワー		449
5日	月	昼 ごはん 鶏肉の照焼き 白菜と油揚げの炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、サウザンド レッシング	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、パブリ カ、きゅうり		443
		夕 ごはん たら味噌焼き キャベツと豚肉の炒め物 大根サラダ	たら、豚肉、味噌	精白米、油、和風ドレッシング	キャベツ、パブリカ、大根、きゅ うり、コーン		442
6日	火	昼 ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、フレンチド レッシング	もやし、人参、大根、パブリカ、 キャベツ、きゅうり、コーン		448
		夕 ごはん ポークハヤシ風 かぼちゃと油揚げの煮物 ひじきサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、ハヤシルー、 和風ドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、ひじき、カリ フラワー、コーン		447
7日	水	昼 ごはん ますのトマトソースがけ ほうれん草と豆腐の炒め物 ごぼうサラダ	ます、豆腐	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、ほうれん草、も やし、ごぼう、人参、コーン		442
		夕 ごはん 豆腐ハンバーグ 大根とツナの炒め物 ポテトサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、 サウザンドレッシング	玉ねぎ、大根、パブリカ、人参、 コーン		465
8日	木	昼 ごはん 豚肉のしょうが焼き 里芋とツナの煮物 わかめサラダ	豚肉、ツナ	精白米、里芋、油、砂糖、和風ド レッシング	生姜、玉ねぎ、人参、わかめ、カ リフラワー、パブリカ		447
		夕 ごはん さわらの照焼き 小松菜のそぼろ炒め コールスローサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、フレンチド レッシング	小松菜、もやし、キャベツ、パブ リカ、きゅうり		443
9日	金	昼 ごはん 赤魚のマヨ焼き キャベツのそぼろ炒め ポテトサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、マヨネー ズ、フレンチドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、パブリカ、 ズッキーニ		448
		夕 ごはん 鶏肉の甘辛煮 白菜と豆腐の炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンド レッシング	玉ねぎ、白菜、パブリカ、カリフ ラワー、きゅうり、コーン		465
12日	月	昼 ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 ほうれん草とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレ ンチドレッシング	長ネギ、ほうれん草、もやし、カ リフラワー、コーン、パブリカ		457
		夕 ごはん 豚肉のカレー風味煮 キャベツと大豆の炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、カレールー、 マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、パブリカ、ご ぼう、人参、きゅうり		450
13日	火	昼 ごはん さわらの漬焼き ごぼうの豆腐そぼろあんかけ コーンサラダ	さわら、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタ リアンドレッシング	ごぼう、人参、コーン、きゅう り、カリフラワー		446
		夕 ごはん 鶏肉の味噌焼き 青梗菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシ ング	青梗菜、もやし、ひじき、きゅう り、カリフラワー		442
14日	水	昼 ごはん ポークチャップ かぼちゃとツナの煮物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンド レッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、カリフ ラワー、コーン		448
		夕 ごはん 赤魚の磯焼き ごぼうと鶏肉の煮物 ポテトサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マ ヨネーズ	青のり、ごぼう、人参、パブリ カ、ズッキーニ		459
15日	木	昼 ごはん たら香味焼き 青梗菜と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	たら、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、サ ウザンドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、パブリ カ、ズッキーニ		449
		夕 ごはん ますのバジル風味焼き 白菜と豆腐の炒め物 オニオンサラダ	ます、豆腐	精白米、油、イタリアンドレッシ ング	バジル、白菜、パブリカ、玉ね ぎ、コーン、きゅうり		447
16日	金	昼 ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 白菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、コーンシチューの 素、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、パブリカ、ひじ き、カリフラワー、きゅうり		459
		夕 ごはん 豆腐の味噌炒め ほうれん草と豚肉の炒め物 大根サラダ	豆腐、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、和風ドレッシ ング	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、 もやし、大根、パブリカ、きゅう り		465

10月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kg-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
19日	月	昼	ごはん 豚肉のおろし煮 ひじきと豆腐の炒め物 ポパイサラダ	豚肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、ひじき、もやし、ほうれん草、カリフラワー、コーン		458
		夕	ごはん さわらのトマトソースがけ ごぼうのそぼろ煮 かぼちゃサラダ	さわら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、ごぼう、人参、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ		438
20日	火	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 切干大根とツナの煮物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、砂糖、イタリアンドレッシング	切干大根、人参、カリフラワー、きゅうり、コーン		463
		夕	ごはん 豆腐ステーキ野菜あんかけ ほうれん草と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	豆腐、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、ほうれん草、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン		439
21日	水	昼	ごはん 赤魚のオニオンソースがけ 青梗菜のそぼろ炒め ひじきサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、和風ドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、ひじき、パプリカ、コーン		459
		夕	ごはん 鶏肉のクリーム煮 白菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、パプリカ、ごぼう、きゅうり、コーン		465
22日	木	昼	ごはん 豆腐のチャンプル さつま芋と豚肉の煮物 大根サラダ	豆腐、豚肉	精白米、さつま芋、油、フレンチドレッシング	キャベツ、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		474
		夕	ごはん たらのみりん焼き 青梗菜と大豆の炒め物 わかめサラダ	たら、大豆	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、わかめ、玉ねぎ、カリフラワー		439
23日	金	昼	ごはん ますの味噌焼き 小松菜と油揚げの炒め物 コーンサラダ	ます、油揚げ、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	小松菜、玉ねぎ、コーン、きゅうり、パプリカ		454
		夕	ごはん 豚肉の照焼き キャベツとツナの炒め物 ポテトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	パプリカ、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、コーン		445
26日	月	昼	ごはん チキンハヤシ風 大根とツナの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、ハヤシルー、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、パプリカ、きゅうり、カリフラワー		466
		夕	ごはん ますの香味焼き 白菜と豚肉の炒め物 カリフラワーサラダ	ます、豚肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	長ネギ、白菜、パプリカ、カリフラワー、きゅうり、コーン		440
27日	火	昼	ごはん たら照焼き キャベツと鶏肉の炒め物 ひじきサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		477
		夕	ごはん 豚肉の味噌炒め 大根と大豆の煮物 さつま芋サラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	キャベツ、パプリカ、大根、人参、きゅうり、カリフラワー		444
28日	水	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 小松菜と豚肉の炒め物 コーンサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	白菜、玉ねぎ、小松菜、もやし、コーン、パプリカ、ズッキーニ		469
		夕	ごはん 赤魚の照焼き ほうれん草と鶏肉の炒め物 キャロットサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ほうれん草、もやし、人参、きゅうり、コーン		439
29日	木	昼	ごはん さわらの味噌マヨ焼き さつま芋と大豆の煮物 カリフラワーサラダ	さわら、大豆、味噌	精白米、さつま芋、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	カリフラワー、コーン、パプリカ		444
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き 青梗菜とツナの炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、和風ドレッシング	青梗菜、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		472
30日	金	昼	ごはん 豚肉とかぼちゃのクリーム煮 青梗菜とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、青梗菜、もやし、大根、人参、コーン		439
		夕	ごはん 厚揚げの中華炒め ごぼうのそぼろ煮 ポテトサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		457

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきまして牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて、... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。