

R5年 10~12月メニュー

R5 10月

月	火	水	木	金	土	日
						B 1
C 2	A 3	B 4	C 5	A 6	B 7	C 8
A 9	B 10	C 11	A 12	B 13	C 14	A 15
B 16	C 17	A 18	B 19	C 20	A 21	B 22
C 23	A 24	B 25	C 26	A 27	B 28	C 29
A 30	B 31					

R5 11月

月	火	水	木	金	土	日
		C 1	A 2	B 3	C 4	A 5
B 6	C 7	A 8	B 9	C 10	A 11	B 12
C 13	A 14	B 15	C 16	A 17	B 18	C 19
A 20	B 21	C 22	A 23	B 24	C 25	A 26
B 27	C 28	A 29	B 30			

R5 12月

月	火	水	木	金	土	日
				C 1	A 2	B 3
C 4	A 5	B 6	C 7	A 8	B 9	C 10
A 11	B 12	C 13	A 14	B 15	C 16	A 17
B 18	C 19	A 20	B 21	C 22	A 23	B 24
C 25	A 26	B 27	C 28	A 29	B 30	C 31

《 季節の食材 》
さば・さつまいも・かぼちゃ・ぶなしめじ・なめこ・ごぼう・里芋・れんこん など
《 地元の料理・食材 》
かてめし・秩父こんにやく

朝食の「※1.※2」は、幼児メニューの場合「※1はミートボールに変更」「※2はふりかけに変更」となります。

	A	B	C
朝食	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁(わかめ・ねぎ)	味噌汁(ねぎ・麩)	味噌汁(麩・わかめ)
	さばの塩焼き ※1	さわらバジル焼き ※1	豆腐ハンバーグ ※1
	うの花	切り干し大根	さつまいも甘露煮
	オムレツ	スクランブルエッグ	厚焼き玉子
	ブロッコリードレッシング和え	ブロッコリードレッシング和え	ブロッコリードレッシング和え
	納豆 ※2	納豆 ※2	納豆 ※2
	かつば漬け	かつば漬け	かつば漬け
昼食	A	B	C
	中華丼	ナポリタン	きつねうどん
	わかめ中華スープ	きのこのコンソメスープ	かてめし風混ぜご飯
	ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリーとポテトサラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ
	かぼちゃクロック		チキンチーズ大葉巻
夕食	A	B	C
	ご飯	ご飯	ご飯
	オニオンコンソメスープ	中華スープ	味噌汁(なめこ・豆腐)
	ハンバーグ(きのこデミソース)	鶏竜田揚げ	生姜焼き
	キャベツの千切り	キャベツの千切り	キャベツの千切り
	ごぼうの唐揚げ	糸こんにやくの味噌だれ和え	金平れんこん
	ほうれん草の胡麻和え	里芋の煮物	カボチャサラダ
	漬物	漬物	漬物
	みかんシラップ漬け	カスタードプリン	ぶどうゼリー

※ アレルギー物質の**特定原材料（7品目）**と**特定原材料に準ずるもの（21品目）**を記載してあります。

◆**特定原材料（省令で定められたもの）**

えび、かに、小麦、そば、卵、乳成分、落花生

◆**特定原材料に準ずるもの（通知で定められたもの）**

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

◆朝食A

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
味噌汁	かつおだし	
	合わせ味噌	大豆
	わかめ	
	ねぎ	
さばの塩焼き	さば	さば 大豆
うの花		小麦 卵 乳成分 大豆
オムレツ	卵	卵
	人参	
	グリーンピース	
	ケチャップ	
	調味液	卵 大豆
ブロッコリードレッシング和え	ブロッコリー	
	イタリアンドレッシング	大豆 りんご
納豆		大豆 小麦 豚肉
かっぱ漬け		小麦 大豆 ごま

◆昼食A

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
中華丼	ご飯	
	白菜	
	豚肉	豚肉
	筍	
	人参	
	えび	えび
	小松菜	
	きくらげ	
	うすらの卵	卵
わかめ中華スープ	わかめ	
	中華スープ	小麦 乳成分 牛肉 ごま ゼラチン 大豆 鶏肉 豚肉
ブロッコリーとコーンのサラダ	キャベツ	
	ブロッコリー	
	コーン	
	サウザンドレッシング	卵 小麦 大豆 りんご
かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ	小麦 卵 乳成分 大豆 ゼラチン
	ソース	りんご

◆夕食A

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
オニオンコンソメスープ	コンソメ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 乳成分 牛肉
	玉ねぎ	
ハンバーグ	ハンバーグ	小麦 卵 乳成分 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン
	デミソース	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 乳成分 もも りんご
	ぶなしめじ	
	キャベツの千切り	キャベツ
ほうれん草の胡麻和え	和風ドレッシング	小麦 大豆
ごぼうの唐揚げ		小麦 ごま 大豆 さば
漬物		小麦 乳成分 大豆 卵 鶏肉
みかんシラップ漬け	たくあん	小麦 大豆

注) 魚介類：無差別に捕獲したものをそのまま原材料に用いている等、どの種類の魚介類が入っているか把握できていない場合に表示されます。

※ アレルギー物質の**特定原材料（7品目）**と**特定原材料に準ずるもの（21品目）**を記載してあります。

◆**特定原材料（省令で定められたもの）**

えび、かに、小麦、そば、卵、乳成分、落花生

◆**特定原材料に準ずるもの（通知で定められたもの）**

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

◆朝食B

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
味噌汁	合わせ味噌	大豆
	かつおだし	
	麩	小麦
	ねぎ	
さわらのバジル焼き	さわら	
	バジルソース	小麦 乳成分 大豆 鶏肉 豚肉
切り干し大根		大豆 小麦
スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	小麦 卵 乳成分 大豆
	ケチャップ	
ブロッコリードレッシング和え	ブロッコリー	
	イタリアンドレッシング	大豆 りんご
納豆		大豆 小麦 豚肉
かっぱ漬		小麦 大豆 ごま

◆昼食B

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ナポリタン	麺	小麦
	ナポリタンソース	小麦 卵 乳成分 大豆 りんご
	ベーコン	卵 乳成分 大豆 豚肉
	玉ねぎ	
きのこのコンソメスープ	コンソメスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 乳成分
	玉ねぎ	
	ぶなしめじ	
ブロッコリーとポテトサラダ	キャベツ	
	ブロッコリー	
	コーン	
	サウザンドレッシング	卵 小麦 大豆 りんご
	ポテトサラダ	小麦 卵 乳成分 大豆 りんご さけ 鶏肉 ゼラチン

◆夕食B

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
中華スープ	中華スープ	小麦 乳成分 牛肉 ごま ゼラチン 大豆 鶏肉 豚肉
	ねぎ	
鶏もも竜田揚げ	鶏もも竜田揚げ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 注) 魚介類
キャベツの千切り	キャベツ	
	和風ドレッシング	小麦 大豆
糸こんにゃくの味噌だれ和え	糸こんにゃく	
	味噌ソース	大豆
里芋の煮物	里芋	
	調味液	小麦 大豆 さば
漬物	たくあん	小麦 大豆
カスタードプリン		卵 乳成分

注) 魚介類：無差別に捕獲したものをそのまま原材料に用いている等、どの種類の魚介類が入っているか把握できていない場合に表示されます。

※ アレルギー物質の**特定原材料（7品目）**と**特定原材料に準ずるもの（21品目）**を記載してあります。

◆**特定原材料（省令で定められたもの）**

えび、かに、小麦、そば、卵、乳成分、落花生

◆**特定原材料に準ずるもの（通知で定められたもの）**

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

◆朝食C

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
味噌汁	かつおだし	
	合わせ味噌	大豆
	麩	小麦
	わかめ	
豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	小麦 ごま さけ さば 大豆 鶏肉
		豚肉 牛肉
	照焼のタレ	小麦 乳成分 大豆 鶏肉 りんご
さつまいも甘露煮		
厚焼き玉子		卵 乳成分 小麦 大豆
ブロッコリードレッシング和え	ブロッコリー	
	イタリアンドレッシング	大豆 りんご
納豆		大豆 小麦 豚肉
かっぱ漬け		小麦 大豆 ごま

◆昼食C

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
きつねうどん	うどん	小麦
	きつねあげ	小麦 大豆
	ねぎ	
	だし	小麦 大豆
かてめし風混ぜご飯	ご飯	
	筍	
	人参	
	こんにゃく	
	ごぼう	
	椎茸	
	油揚げ	大豆
	調味液	小麦 大豆 鶏肉
ブロッコリーとコーンのサラダ	キャベツ	
	ブロッコリー	
	コーン	
	サウザンドレッシング	卵 小麦 大豆 りんご
チキンチーズ大葉巻		小麦 卵 乳成分 大豆 鶏肉

◆夕食C

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
ご飯		
味噌汁	合わせ味噌	大豆
	かつおだし	
	なめこ	
	豆腐	大豆
生姜焼き	豚肉	豚肉
	もやし	
	玉ねぎ	
	生姜焼きのタレ	小麦 オレンジ 大豆 りんご
キャベツの千切り	キャベツ	
	和風ドレッシング	小麦 大豆
金平れんこん		小麦 ごま 大豆 鶏肉 注)魚介類
カボチャサラダ		小麦 卵 乳成分 大豆 りんご
漬物	たくあん	小麦 大豆
ぶどうゼリー		ゼラチン 大豆

注) 魚介類：無差別に捕獲したものをそのまま原材料に用いている等、どの種類の魚介類が入っているか把握できていない場合に表示されます。

名栗げんきプラザ食事メニュー アレルゲン情報 幼児夕食

※ アレルギー物質の**特定原材料（7品目）**と**特定原材料に準ずるもの（21品目）**を記載してあります。

◆**特定原材料（省令で定められたもの）**

えび、かに、卵、乳成分、小麦、そば、落花生

◆**特定原材料に準ずるもの（通知で定められたもの）**

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、バナナ、豚肉

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
カレーライス ※1	白飯	
	カレールー甘口	乳成分 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 りんご 牛肉 バナナ やまいも
チキンライス ※1	白飯	
	トマトソース	卵 乳成分 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉
	玉ねぎ	
	コーン	
	鶏肉	鶏肉
コーンスープ		小麦 乳成分 牛肉 大豆 鶏肉
キャベツの千切り	キャベツ	
	和風ドレッシング	小麦 大豆
照焼ハンバーグ	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 牛肉 小麦 卵 大豆 ゼラチン 乳成分
	照焼ソース	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉
ウインナー		豚肉 大豆 乳成分 卵 牛肉 小麦
フライドポテト		大豆
杏仁フルーツ		小麦 オレンジ もも りんご 乳成分 卵
		大豆
ミートボール(朝食) ※2		小麦 卵 乳成分 ごま 大豆 鶏肉 牛肉 豚肉
ふりかけ(朝食) ※2		小麦 乳成分 ごま さけ 大豆

※1 カレーライスとチキンライスは選択制で、どちらか一方となります。

※2 「ミートボール・ふりかけ」の変更は、ABC各メニューによって異なります。先頭の「ABCカレンダーの横のメニュー一覧」をご参照ください。





えび・かに

名栗げんきプラザ アレルゲン情報 おにぎり弁当

※ アレルギー物質の**特定原材料（7品目）**と**特定原材料に準ずるもの（21品目）**を記載してあります。

◆**特定原材料（省令で定められたもの）**

えび、かに、卵、乳成分、小麦、そば、落花生

◆**特定原材料に準ずるもの（通知で定められたもの）**

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、バナナ、豚肉

◆**おにぎり弁当**

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
鮭おにぎり		さけ
昆布おにぎり		小麦 ごま 大豆
おかかおにぎり		小麦 大豆
たくあん		大豆 小麦
鶏唐揚げ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 注) 魚介類
ウインナー		卵 牛肉 鶏肉 豚肉
ブロッコリー		

※2個入りおにぎりは（鮭おにぎり・昆布おにぎり）になります。

※3個入りおにぎりは（鮭おにぎり・昆布おにぎり・おかかおにぎり）になります。

※おにぎりの種類変更は出来ません。

※仕入れの都合により内容が一部変更になることがあります。

注) 魚介類：無差別に捕獲したものをそのまま原材料に用いている等、どの種類の魚介類が入っているか把握できていない場合に表示されます。

名栗げんきプラザ アレルゲン情報 野外炊事メニュー

◆**野外炊事メニュー**

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
カレーライス	カレールー	乳成分 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 りんご 牛肉 バナナ やまいも
	お米	
	豚肉	豚肉
	玉ねぎ	
	人参	
	じゃがいも	
	油	大豆
カレーナンセット	小麦粉	小麦
	打ち粉	小麦
	砂糖	
	ドライイースト	
	塩	
	オリーブオイル	
	じゃがいも	

	油	大豆
	豚肉	豚肉
	カレールー	乳成分 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 りんご 牛肉 バナナ やまいも
災害時対応カレーライス	カレールー	乳成分 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 りんご 牛肉 バナナ やまいも
	お米	
	玉ねぎ	
	人参	
	じゃがいも	
	魚肉ソーセージ	かに 小麦 さけ 大豆
	豚肉	豚肉
バーベキュー (ご飯セット or 焼きそばセット)	お米 (ご飯セット)	
	玉ねぎ	
	キャベツ	
	もやし	
	なす	
	油	大豆
	ウインナー	卵 乳成分 小麦 大豆 豚肉 牛肉
	焼き肉のタレ	小麦 大豆 りんご ごま
	麺・添付調味料 (焼きそばセット)	小麦 さけ 大豆 豚肉 りんご

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
手打ちうどん (※かき揚げはオプションです)	小麦粉	小麦
	打ち粉	小麦
	めんつゆ	小麦 さば 大豆
	七味唐辛子	ごま
	長ねぎ	
	※ かき揚げ	小麦 大豆 卵
ドラム缶ピザ	小麦粉	小麦
	打ち粉	小麦
	砂糖	
	ドライイースト	
	塩	
	ピーマン	
	トマト	
	コーン	
	ハム	小麦 卵 乳成分 大豆 豚肉
	オリーブオイル	
	チーズ	乳成分

	ピザソース	大豆 りんご
流しそうめん (※かき揚げはオプションです)	ひやむぎ	小麦
	めんつゆ	小麦 さば 大豆
	ミニトマト	
	みかん缶	
	長ねぎ	
	七味唐辛子	ごま
	※ かき揚げ	小麦 大豆 卵
あそ棒パン	ホットケーキ	小麦 乳成分 大豆 卵
	打ち粉	小麦
	いちごジャム	
朝食野外炊事 (ホットドッグセットorご飯セット)	パン (ホットドッグセットのみ)	小麦 乳成分 卵 大豆
	コーンスープの素 (ホットドッグセットのみ)	乳成分 大豆 鶏肉 小麦
	レタス (ホットドッグセットのみ)	
	ケチャップ (ホットドッグセットのみ)	
	油	大豆
	ウインナー	卵 乳成分 小麦 大豆 豚肉 牛肉 鶏肉
	卵	卵
	納豆(ご飯セットのみ)	大豆 豚肉 小麦
	ふりかけ (ご飯セットのみ)	小麦 乳成分 ごま さけ 大豆
	インスタントみそ汁 (ご飯セットのみ)	大豆 さば 注) 魚介類
朝食野外炊事 (サンドイッチ)	食パン	乳成分 小麦 大豆
	レタス	
	トマト	
	ハム	小麦 卵 乳成分 大豆 豚肉
	マヨネーズ	小麦 卵 大豆 りんご
	マーガリン	乳成分 大豆
	いちごジャム	
	りんごジュース	りんご
焼きマシュマロ	マシュマロ	ゼラチン
ホイル焼き	豚肉	豚肉
	お米	
	キャベツ	
	もやし	
	しめじ	
	コーン	

	マーガリン	乳成分	大豆				
	めんつゆ	小麦	さば	大豆			
ドラム缶ドリア	ウインナー	卵	乳成分	小麦	大豆	豚肉	牛肉
	お米						
	玉ねぎ						
	ほうれん草						
	しめじ						
	コーン						
	油	大豆					
	牛乳	乳成分					
	ホワイトソース	乳成分	小麦	大豆	鶏肉		
	チーズ	乳成分					
	防災時対応焼きそば	麺・添付調味料	小麦	さけ	大豆	豚肉	りんご
キャベツ							
魚肉ソーセージ		かに	小麦	さけ	大豆		

※かき揚げは手打ちうどん・流しそうめんのオプションメニューとなります。

注) 魚介類：無差別に捕獲したものをそのまま原材料に用いている等、どの種類の魚介類が入っているか把握できていない場合に表示されます。

名栗げんきプラザ アレルゲン情報 パーティー料理

◆パーティー料理

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
		<p style="color: red;">詳細についてはお問い合わせ下さい</p>

名栗げんきプラザ アレルゲン情報 おつまみセット

◆おつまみセット

メニュー	使用食材	使用特定原材料及び特定原材料に準ずるもの
鶏唐揚げ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 注) 魚介類
ウインナー		卵 乳成分 小麦 大豆 豚肉 牛肉
枝豆		大豆

注) 魚介類：無差別に捕獲したものをそのまま原材料に用いている等、どの種類の魚介類が入っているか把握できていない場合に表示されます。