

# コミュニティキッチン 献立表（10月～3月）

月	10月				
日	4日	11日	18日	25日	
メニュー	チキンカレー 野菜サラダ ほうれん草ときこのごま和え	ごはん すき焼き風煮 カボチャサラダ とうふとほうれん草のスープ	じゃこ飯 豚焼肉 里芋のそぼろ煮 みそ汁	ごはん エビチリ 春雨サラダ 中華スープ	
アレルギー物質	鶏肉、ごま、大豆、小麦	牛肉、大豆、卵	豚肉、鶏肉、大豆	えび、卵、ごま	

月	11月				
日	1日	8日	15日	22日	29日
メニュー	わかめごはん 和風ハンバーグ 切り干し大根とツナのおひたし 野菜スープ	ごはん 肉じゃが ハムサラダ とうふのみそ汁	きのこごはん ハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ	ごはん 高野豆腐の煮物 カボチャサラダ 豚汁	五目チャーハン 唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ
アレルギー物質	豚肉、牛肉、大豆、小麦、卵	豚肉、大豆	鶏肉、豚肉、牛肉、小麦、卵、大豆	豚肉、卵、大豆	豚肉、鶏肉、卵、大豆

月	12月				
日	6日	13日	20日	27日	
メニュー	ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 野菜スープ	焼豚チャーハン ほうれん草のおひたし ハムサラダ チンゲン菜のスープ	ごはん ハッシュドビーフ ツナサラダ ほうれん草とコーンのスープ	ビーフカレー 唐揚げ 野菜サラダ	
アレルギー物質	豚肉、大豆、卵	豚肉、ごま、卵、大豆	牛肉、乳、大豆、卵	鶏肉、牛肉、卵、大豆、小麦	

月	1月				
日	10日	17日	24日	31日	
メニュー	ごはん ハンバーグの和風餡 白菜と豚肉のうま煮 雑煮	菜飯 ぶりの照り焼き 小松菜とじゃこのおひたし 豚汁	ごはん 豚焼肉 大根サラダ すまし汁	チキンライス 玉子焼き ツナサラダ 青菜のコンソメスープ	
アレルギー物質	豚肉、牛肉、大豆、小麦、卵	ごま、豚肉、大豆	豚肉、大豆、卵	鶏肉、卵、ごま	

月	2月				
日	7日	14日	21日	28日	
メニュー	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 根菜のすまし汁	わかめごはん とうふハンバーグ ほうれん草のサラダ サツマイモのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き ポテトサラダ ポトフ	野菜カレー 夏野菜のさっぱりサラダ 唐揚げ わかめスープ	
アレルギー物質	豚肉、大豆、卵	鶏肉、大豆、小麦、卵	豚肉、大豆、卵	豚肉、鶏肉、卵、大豆	

月	3月				
日	7日	14日	21日	28日	
メニュー	ごはん 鶏肉のカレーソース和え 春雨サラダ 野菜スープ	そぼろごはん 玉子焼き ほうれん草ときこのごま和え とうふのみそ汁	ごはん ハンバーグ キャベツとツナのおひたし ポトフ	わかめごはん じゃが芋のそぼろ煮 ツナサラダ わかめスープ	
アレルギー物質	鶏肉、ごま、大豆	鶏肉、ごま、大豆、卵	豚肉、牛肉、小麦、大豆、卵	鶏肉、卵、大豆	

**《開催案内》**

- ・開催時間：原則、毎週金曜日の17時から18時半
- ・募集人数：先着8名（事前予約制）
- ・免責事項：原則、保護者様の方での送迎
- ・持ち物：マスク、必要に応じて消毒用品（施設に備え付けの消毒用品もあります）
- ・開催場所：うちカフェ（大阪府泉佐野市市場東2丁目2番22号）

《申込み・お問い合わせ》  
 ①参加人数 ②年齢 ③緊急時連絡先 ④食べに來られる予定時間 を下記いずれかの方法によりご連絡ください。  
 ・TEL：072-479-6120  
 ・FAX：072-479-3220  
 ・Twitter（@uchicafe\_sano）へのDM

《主催》  
 特定非営利活動法人サードプレイス  
 （「泉佐野市こどもの居場所づくり事業」受託事業者）