

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギー	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	Kcal	g
1 (木)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ カマンベールチーズ	テーブルロール じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ だいこん 枝豆	630	Kcal
	カマンベールチーズ		○						28.2					
	ミルク		○					1.5						
	ビーフシチュー		○	○	○		○							
	大根と枝豆のサラダ				○									
和風ドレッシング			○	○		○								
2 (金)	米飯									ミルク 京がんも とりの照煮 だしの素	米飯 こんにやく ごま	にんじん たけのこ ごぼう なす しめじ ほうれん草 柿	544	Kcal
	ミルク		○					24.7						
	とりの照煮			○	○				2.5					
	京がんもと野菜の煮物			○	○	○	○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
柿														
5 (月)	米飯									ミルク 豚肉 ワンタン えびシューマイ	米飯 マロニー とんこつベース	きゃべつ にんじん ニラ だいこん もやし 青ねぎ みかん	655	Kcal
	ミルク		○					23.5						
	ちゃんこ鍋(とんこつ)			○	○	○	○		4.2					
	えびシューマイ			○	○		○							
	みかん													
6 (火)	クロワッサン	○	○	○	○					ミルク ベーコン	クロワッサン マカロニ コーン ポテトカップグラタン	たまねぎ にんじん きゃべつ トマトケチャップ トマトピューレ マッシュルーム パセリ	590	Kcal
	ミルク		○					15.6						
	ミネストローネ	○	○	○	○				1.8					
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
7 (水)	米飯										ミルク ヒレカツ ローストチキン	米飯 油 香味塩ドレッシング	きゃべつ きゅうり アスパラ ブロッコリー マンゴーフルーツ	563
	ミルク		○					23.2						
	「ローストチキン			○	○				2.3					
	「ヒレカツ			○	○									
	グリーンサラダ													
	香味塩ドレッシング			○	○	○								
マンゴーフルーツ														
8 (木)	おさつパン	○	○	○	○					ミルク ベーコン フィッシュフライ	おさつパン 油 コーン イタリアンドレッシング	パプリカ(赤・黄) ズッキーニ なす たまねぎ にんじん トマトケチャップ トマトピューレ ホールトマト にんにく バジル ブロッコリー きゃべつ パインアップル	614	Kcal
	ミルク		○					22.7						
	フィッシュフライ			○	○		○		1.0					
	ラタトゥイユ	○	○	○	○									
	コーンサラダ													
	イタリアンドレッシング													
	パインアップル													
9 (金)	米飯										ミルク 油あげ 大豆 だしの素 豆腐ハンバーグ	米飯 さつまいもの甘煮	切干大根 ひじき にんじん	617
	ミルク		○					22.7						
	豆腐ハンバーグ			○	○	○			4.0					
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○							
	さつまいもの甘煮													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg	
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
12 (月)	米飯									ミルク 豚肉 豆腐 みそ 肉シューマイ	米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素	韓国のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ りんご	568 Kcal 22.7 g 2.0 mg	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○			○						
	肉シューマイ			○										
	りんご													
13 (火)	アップルパン	○	○	○	○					ミルク ツナ おろしハンバーグ	アップルパン スパゲティ 香りごまドレッシング フルーツゼリー	きゃべつ にんじん ごぼう ブロッコリー	535 Kcal 20.5 g 3.2 mg	
	ミルク		○											
	おろしハンバーグ			○	○									
	スパゲティサラダ			○			○							
	香りごまドレッシング			○	○	○								
	フルーツゼリー													
	《2年生buffe》									おろしハンバーグ ハムステーキ ツナ チーズ ミルク 生クリーム	アップルパン イワンロール ミニクロワッサン スパゲティ コーンポタージュベース クリームコーン 香りごまドレッシング フルーツゼリー	きゃべつ にんじん ごぼう ブロッコリー たまねぎ パセリ マッシュルーム	582 Kcal 18.8 g 2.2 mg	
	アップルパン	○	○	○	○									
	イワンロール	○	○	○	○									
	ミニクロワッサン	○	○	○	○									
	おろしハンバーグ			○	○									
ハムステーキ														
スパゲティサラダ			○			○								
香りごまドレッシング			○	○	○									
コーンポタージュスープ		○	○	○		○								
フルーツゼリー														
14 (水)	他人丼	○		○	○		○		ミルク 卵 牛肉 豚肉 だしの素 焼プリン	米飯 ごま 片栗粉 すき焼のたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 三度豆	642 Kcal 29.0 g 2.7 mg		
	豚丼			○	○		○							
	ミルク		○											
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	焼プリン	○	○											
15 (木)	バターパン		○	○					ミルク チーズ 生クリーム ベーコン 秋鮭	バターパン ペンネ ホワイトルゥ コーン 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ ブロッコリー エリンギ マッシュルーム ほうれん草	667 Kcal 26.9 g 2.3 mg		
	ミルク		○											
	クリームペンネ	○	○	○	○		○							
	ポパイサラダ													
	和風ドレッシング			○	○		○							
16 (金)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 韓国春雨 ごま油 ごま 香味中華ドレッシング みかんゼリー	たけのこ 干しいたけ 土生姜 もやし にんじん きくらげ にんにく ビーマン ブロッコリー カリフラワー	518 Kcal 21.1 g 4.0 mg		
	ミルク		○											
	チャプチェ			○	○	○								
	ブロッコリーとカリフラワーの中華サラダ													
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○							
みかんゼリー														
19 (月)	ピピンパ丼			○	○	○	○		ミルク 豚肉 焼きようざ	米飯 ごま 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 ごま油 アップルフレッシュゼリー	にんにく 土生姜 にんじん もやし ほうれん草 ぜんまい	592 Kcal 24.1 g 2.2 mg		
	ミルク		○											
	焼きようざ			○	○									
	アップルフレッシュゼリー													

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

日		アレルギー源								おかずの内容			エネルギーKcal 蛋白質g 鉄mg		
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える			
20 (火)	マロンパン	○	○	○	○					ミルク 豆腐	マロンパン ニョッキ	たまねぎ にんじん しめじ	582 Kcal 26.0 g 1.1 mg		
	ミルク		○						ベーコン 小柱	ホワイトルウ	アスパラ みかん				
	豆腐チャウダー	○	○	○	○		○		チーズ 生クリーム						
	ミニ骨付フランク	○	○		○				ミニ骨付フランク						
	みかん														
21 (水)	鮭ごはん				○	○	○		○	ミルク 豚肉 豆腐	鮭ごはん 油 さといも	だいこん にんじん 青ねぎ	602 Kcal 22.3 g 2.7 mg		
	「 かす汁			○	○		○			みそ 酒かす 油あげ	スイートポテト	ごぼう			
	「 豚汁			○	○		○			だしの素 白みそ					
	さんまの竜田揚	○		○	○		○			さんまの竜田揚					
	スイートポテト				○										
27 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン	黒糖パン スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン	670 Kcal 29.2 g 2.5 mg		
	ミルク		○								コーン	赤パプリカ マッシュルーム			
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○						イタリアンドレッシング	トマトピューレ トマトケチャップ			
	いろどりサラダ											きやべつ きゅうり ブロccoliリー			
	イタリアンドレッシング											りんご			
28 (水)	「 ビーフカレー		○	○	○					ミルク 牛肉	米飯 じゃがいも	福神漬 たまねぎ にんじん	658 Kcal 24.8 g 2.2 mg		
	「 ハヤシライス		○	○	○		○			チーズ	カレールウ ハヤシルウ	グリーンピース ブロccoliリー			
	福神漬									味わいベリーヨーグルト	デミグラスソース	トマトケチャップ			
	ミルク		○								香味塩ドレッシング				
	ブロccoliリーのサラダ														
	香味塩ドレッシング			○	○	○									
29 (木)	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉 いか	中華ちまき 揚そば	はくさい にんじん しめじ	603 Kcal 25.8 g 2.3 mg		
	ミルク		○							えび	ごま油 片栗粉	もやし たけのこ 青ねぎ			
	皿うどん			○	○	○	○		○			たまねぎ みかん			
	★みかん														
30 (金)	米飯									ミルク さばの塩焼	米飯 ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん	616 Kcal 28.1 g 2.3 mg		
	ミルク		○							牛肉	こんにゃく	たけのこ ほうれん草 もやし			
	さばの塩焼						○					きやべつ パインアップル			
	肉入りきんぴら			○	○	○									
	おひたし			○	○	○									
	パインアップル														
												栄養平均量		612 Kcal 24.1 g 2.5 mg	