

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		
7 (木)	七草がゆ			○	○		○			さば 焼ちくわ	米飯 ごま油	梅干 ごぎょう ほとけのざ なず菜 せり はこべら すずな すずしろ ピーマン みかん	421	Kcal 20.9 2.1 g mg
	梅干													
	さばの塩焼				○		○							
	ピーマンとちくわの甘辛煮			○	○	○	○							
	みかん													
8 (金)	米飯								ミルク ふりかけ ウインナー 鶏肉 豆腐 えびシューマイ	米飯 ヤングコーン マロニー	はくさい だいこん しめじ にんじん 青ねぎ りんご トマトピューレ トマトケチャップ	604	Kcal 23.3 4.1 g mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	トマト鍋	◎	○	○	○		○							
	えびシューマイ			○	○		○	○						
りんご														
12 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク 豚肉 チーズ	バターパン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース コーン ゆずしょうゆドレッシング いちごクレープ	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 きゅうり ブロッコリー	693	Kcal 26.4 4.1 g mg	
	ミルク		○											
	ポロネーゼペンネ		○	○	○		○							
	いろどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
いちごクレープ	○	○	○	○										
13 (水)	梅しらすごはん					○	○		豚肉 油あげ 豆腐 酒かす 白みそ みそ ジョア(ブルーベリー)	梅しらすごはん さといも ごま	ごぼう だいこん にんじん 青ねぎ ほうれん草	492	Kcal 22.5 2.8 g mg	
	かす汁			○	○		○							
	豚汁			○	○		○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	ジョア(ブルーベリー)		○											
14 (木)	ピタパン			○					鶏肉 ヨーグルト ミルク チーズ 生クリーム バニラヨーグルト	ピタパン タンドリーチキンベース じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	512	Kcal 28.3 3.2 g mg	
	タンドリーチキン		○											
	カレースープ		○	○	○		○							
	バニラヨーグルト	○	○											
15 (金)	あずきごはん								ミルク ぷり	あずきごはん ごま ごま油 こんにゃく	ごぼう たけのこ にんじん れんこん ブロッコリー 干柿	578	Kcal 26.3 3.4 g mg	
	ミルク		○											
	ぶりの塩焼						○							
	野菜のきんぴら			○	○	○								
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
干柿														
18 (月)	《セルフカツバーガー》								チーズ えびカツ 生クリーム ミルク	バーガーパン 油 ポタージュベース クリームコーン マヨネーズ	きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みかん	692	Kcal 28.4 2.2 g mg	
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	えびカツ	○		○	○		○	○						
	グリーンサラダ													
	マヨネーズ	◎			○									
	コーンポタージュスープ		○	○	○		○							
	みかん													

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		
19 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン	黒糖パン 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 パセリ マッシュルーム きゃべつ トマトケチャップ トマトピューレ りんご	578 Kcal 19.9 g 1.4 mg	
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	りんご													
20 (水)	豚丼			○	○		○		ミルク 豚肉 鶏肉 卵	米飯 片栗粉 ごま てりやきのたれ スイートポテト	たまねぎ にんじん 青ねぎ 土生姜 三度豆	622 Kcal 26.2 g 2.5 mg		
	親子丼	○		○	○		○							
	ミルク		○											
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	スイートポテト	○	○	○	○									
21 (木)	いなり寿司			○	○	○			卵 牛肉 油あげ 削り節	いなり寿司 うどん 片栗粉 カレールー ホワイトグレープ&キャベツジュース	たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草	642 Kcal 23.4 g 2.6 mg		
	カレーうどん		○	○	○		○							
	ゆで卵	○												
	ホワイトグレープ&キャベツジュース													
22 (金)	鮭ぞうすい	◎		○	○		○		鮭 卵 とりの照煮 焼プリン	米飯 さといも ごま	だいこん にんじん 青ねぎ ほうれん草 もやし はくさい しめじ きゃべつ	493 Kcal 25.0 g 1.9 mg		
	とりの照煮			○	○									
	おひたし			○	○	○								
	焼プリン	○	○											
25 (月)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ベーコン 鶏肉 チーズ	きのこピラフ じゃがいも ホワイトルゥ コーン ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー ほうれん草 みかん	713 Kcal 24.7 g 2.4 mg		
	ミルク		○											
	ベーコンシチュー	○	○	○	○									
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング みかん			○	○	○								
26 (火)	皿うどん	◎		○	○	○	○	○	ミルク えび いか 豚肉 うずら卵 焼きょうざ	揚そば ごま油 片栗粉 マンゴープリン	はくさい にんじん もやし たまねぎ たけのこ しめじ 青ねぎ	569 Kcal 24.2 g 3.9 mg		
	ミルク		○											
	焼きょうざ			○	○	○								
	マンゴープリン		○		○									
27 (水)	カレーライス		○	○	○			○	ミルク 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールー ハヤシルウ デミグラスソース	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶 甘夏缶	632 Kcal 21.0 g 1.9 mg		
	ハヤシルライス		○	○	○		○							
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	フルーツのヨーグルトあえ		○											

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	
		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
28 (木)	アップルパン	○	○	○	○					ミルク チーズ ローストチキン 白いんげん豆 ツナ エジプト豆 いんげん豆 赤いんげん豆	アップルパン マカロニ イタリアントレッシング フルーツゼリー	ブロッコリー カリフラワー 乾燥バジル アスパラ ピーマン パプリカ(赤・黄) ミニトマト	756 Kcal 33.5 g 2.7 mg	
	ミルク		○											
	ローストチキン			○	○									
	イタリアンサラダ		○	○	○		○							
	ミニトマト													
	フルーツゼリー													
	《4年生ブッフェ》									ローストチキン 白いんげん豆 ツナ エジプト豆 いんげん豆 赤いんげん豆 チーズ ハンバーグ ミルク 生クリーム	アップルパン オニオンパン ミニクワッサン マカロニ かぼちゃ パンプキンポタージュベース イタリアントレッシング フルーツゼリー	ブロッコリー カリフラワー 乾燥バジル アスパラ ピーマン パプリカ(赤・黄) ミニトマト たまねぎ にんにく にんじん パセリ	704 Kcal 29.5 g 3.4 mg	
	アップルパン	○	○	○	○									
	オニオンパン	○	○	○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
	ローストチキン			○	○									
ハンバーグ	○	○	○	○										
イタリアンサラダ		○	○	○		○								
ミニトマト														
パンプキンポタージュスープ		○	○	○										
フルーツゼリー														
29 (金)	米飯								ミルク 揚げボール 鶏肉 えびボール 厚揚げ うずら卵 ちりめんじゃこ	米飯 こんにゃく ごま油 さといも	味付のり だいこん にんじん きゃべつ りんご	614 Kcal 21.0 g 3.2 mg		
	味付のり				○		○							
	ミルク		○											
	おでん	◎		○	○		○	○						
	きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○	○						
りんご														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			607 Kcal 25.0 g 2.8 mg	

◎・・・卵抜きで提供します。