

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		
11 (木)	米飯									ミルク 豚肉 豆腐 みそ かにシューマイ	米飯 麻婆豆腐の素 キムチの素 マロニー 伊予柑フレッシュゼリー	はくさい にんじん しめじ 青ねぎ	615 Kcal 22.2 g 2.1 mg	
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○	○						
	かにシューマイ	○		○	○		○	○						
	伊予柑フレッシュゼリー													
12 (金)	バターパン		○	○					ミルク ベーコン チーズ 生クリーム	バターパン スパゲティ ホワイトルウ コーン 香りごまドレッシング	春きゃべつ にんじん しめじ たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 りんご	739 Kcal 22.8 g 2.2 mg		
	ミルク		○											
	春きゃべつとベーコンのパスタ	○	○	○	○									
	ポパイサラダ													
	香りごまドレッシング りんご			○	○	○								
15 (月)	豆ごはん								ミルク 高野豆腐 鶏肉 ミニ厚揚 揚ボール だしの素	豆ごはん ごま 桜もち	三度豆 にんじん れんこん しめじ もやし ほうれん草 きゃべつ	628 Kcal 24.2 g 3.8 mg		
	ミルク		○											
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
	桜もち													
16 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ベーコン 骨付きフランク	黒糖パン マカロニ コーン	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゃべつ パセリ トマトケチャップ・ピューレ パインアップル	537 Kcal 21.5 g 1.5 mg		
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	骨付きフランク	○	○		○									
	パインアップル													
17 (水)	たけのこピラフ		○	○	○		○		ミルク 牛肉 鶏肉 チーズ	たけのこピラフ じゃがいも ヤングコーン ホワイトルウ ハヤシルウ デミグラスソース	たまねぎ マッシュルーム にんじん きゃべつ しめじ ブロッコリー トマトケチャップ いちご	609 Kcal 20.3 g 2.0 mg		
	ミルク		○											
	春きゃべつとチキンのホワイトシチュー	○	○	○	○									
	春きゃべつとビーフのブラウンシチュー	○	○	○	○		○							
	いちご													
18 (木)	オレンジパン	○	○	○	○				ミルク カレーロール ツナ	オレンジパン 油 スパゲティ イタリアンドレッシング さくらゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう	519 Kcal 19.8 g 1.7 mg		
	ミルク		○											
	カレーロール	○	○	○	○									
	スパゲティサラダ			○			○							
	イタリアンドレッシング													
	さくらゼリー													
	《6年生buffe》													
	オレンジパン	○	○	○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
	イワンロール	○	○	○	○									
カレーロール	○	○	○	○										
えびカツ	○		○	○		○	○							
スパゲティサラダ			○			○								
イタリアンドレッシング														
コーンポタージュスープ		○	○	○		○								
さくらゼリー														
		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		
		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	蛋白質g	鉄mg
19 (金)	米飯								ミルク 鮭の塩焼 油あげ 大豆 だしの素	米飯 油 ごま	切干大根 ひじき にんじん ほうれん草	501 Kcal 25.9 g 3.7 mg		
	ミルク		○											
	鮭の塩焼					○								
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○							
ほうれん草のごまあえ			○	○	○									
22 (月)	米飯								ミルク とりの照煮	米飯 こんにゃく ごま ごま油 上用饅頭	ごぼう れんこん にんじん たけのこ 三度豆	580 Kcal 20.9 g 1.5 m		
	ミルク		○											
	とりの照煮			○	○									
	根菜のきんぴら			○	○	○								
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
イースターデザート(上用饅頭)														
24 (水)	カレーライス		○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ ストロベリーヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース 香味中華ドレッシング	福神漬 グリンピース たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ	645 Kcal 25.9 g 2.9 mg		
	ハヤシライス		○	○	○		○							
	福神漬													
	ミルク		○											
	グリーンサラダ													
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○							
ストロベリーヨーグルト		○												
26 (金)	たけのこご飯			○	○		○		ミルク だしの素 豆腐ハンバーグ	たけのこご飯 こんにゃく ごま 花見だんご	ごぼう たけのこ にんじん 三度豆 しめじ ブロッコリー	666 Kcal 25.7 g 2.9 mg		
	ミルク		○											
	豆腐ハンバーグ			○	○	○								
	野菜の煮物			○	○		○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
花見だんご				○										
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					
		<b>栄養平均量</b>										598 Kcal 22.6 g 2.3 mg		

22日(月)は 上用饅頭が出ますので、各自懐紙をご用意ください。