

◎・・・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
1 (金)	米飯									ミルク ベーコン チキンカツ	米飯 油 片栗粉 マンゴープリン	なす ズッキーニ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パプリカ(赤・黄) にんにく トマトケチャップ	640 Kcal 25.2 g 1.9 mg
	ミルク		○										
	チキンカツの野菜あんかけ	○	○	○	○								
	マンゴープリン		○		○								
5 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ミートボール チーズ 生クリーム ハム	黒糖パン ヤングコーン ホワイトルウ 香味中華ドレッシング ポタージュベース	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー 小松菜 きゃべつ もやし きゅうり	620 Kcal 25.1 g 1.8 mg
	ミルク		○										
	ミートボールのクリーム煮		○	○	○		○						
	ハムサラダ	○	○	○	○								
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○						
7 (木)	おさつパン	○	○	○	○					ミルク ツナ チーズ サーモンチーズフライ いんげん豆(赤・白) エジプト豆 いんげん豆	おさつパン 油 マカロニ イタリアンドレッシング 国産ぶどうゼリー	ブロッコリー カリフラワー アスパラ ピーマン 乾燥バジル 赤ピーマン 黄ピーマン	536 Kcal 24.4 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	サーモンチーズフライ		○	○	○		○						
	イタリアンサラダ		○	○			○						
	イタリアンドレッシング												
	国産ぶどうゼリー												
	《2年生ブッフェ》									サーモンチーズフライ えびカツ ツナ チーズ ミルク 生クリーム いんげん豆(赤・白) エジプト豆 いんげん豆	おさつパン オレンジパン クロワッサン 油 マカロニ イタリアンドレッシング クリームコーン ポタージュベース 国産ぶどうゼリー	ブロッコリー カリフラワー アスパラ ピーマン 乾燥バジル たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム 赤ピーマン 黄ピーマン	490 Kcal 21.1 g 1.9 mg
	おさつパン	○	○	○	○								
	オレンジパン	○	○	○	○								
	クロワッサン	○	○	○	○								
	サーモンチーズフライ		○	○	○		○						
	えびカツ	○		○	○		○	○					
	イタリアンサラダ		○	○	○		○						
イタリアンドレッシング													
コーンポタージュスープ		○	○	○		○							
国産ぶどうゼリー													
8 (金)	ビーフストロガノフ		○	○	○		○			ミルク 牛肉 サワークリーム 生クリーム	バターライス ハヤシルウ デミグラスソース コーン 香味塩ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パプリカ きゃべつ きゅうり ブロッコリー りんご	721 Kcal 28.0 g 2.8 mg
	ミルク		○										
	いろどりサラダ												
	香味塩ドレッシング			○	○	○							
りんご													
11 (月)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 韓国春雨 ごま ごま油 中華ドレッシング 杏仁プリン	たけのこ 干しいたけ きくらげ もやし にんじん ピーマン にんにく 土生姜 きゅうり きゃべつ	568 Kcal 19.2 g 2.9 mg
	ミルク		○										
	チャプチェ			○	○	○							
	中華風おひたし		○	○	○	○	○						
	杏仁プリン		○		○								
12 (火)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 じゃがいも ごま 糸こんにゃく スイートポテト	たまねぎ にんじん 三度豆 スナップエンドウ	600 Kcal 19.5 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	肉じゃが			○	○								
	スナップエンドウのごまあえ			○	○	○							
スイートポテト				○									

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	
		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
13 (水)	五目ごはん			○	○		○			さんまの竜田揚げ	五目ごはん 油 さといも	にんじん ごぼう なめこ だいこん 青ねぎ 土生姜 みかん	570 Kcal 20.0 g 1.9 mg	
	さんまの竜田揚げ	○		○	○		○							
	「のっぺい汁			○	○		○							
	「かす汁			○	○		○							
	みかん													
14 (木)	米飯									ミルク 鶏肉 チーズ	米飯 カレールウ コーン 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ ほうれん草 にんじん	789 Kcal 29.9 g 2.4 mg	
	ミルク		○							いんげん豆(赤・白)				
	キーマカレー		○	○	○					エジプト豆 いんげん豆				
	ポパイサラダ									大豆				
	和風ドレッシング			○	○		○			バナナヨーグルト				
15 (金)	米飯								豚肉 豆腐 みそ	米飯 麻婆豆腐の素 キムチの素 マロニー フルーツゼリー	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ	385 Kcal 11.0 g 1.3 mg		
キムチ鍋			○	○		○	○							
フルーツゼリー														
18 (月)	米飯									ミルク だしの素	米飯 こんにゃく アップルフレッシュゼリー	ごぼう にんじん たけのこ 三度豆 しめじ	544 Kcal 18.9 g 5.7 mg	
	ミルク		○							おろしハンバーグ				
	おろしハンバーグ			○	○									
	野菜の煮物			○	○		○							
	アップルフレッシュゼリー													
19 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ウィナー	ミルクパン スパゲティ コーン イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり トマトケチャップ トマトピューレ きゃべつ ブロッコリー アスパラ	573 Kcal 20.9 g 1.1 mg	
	ミルク		○											
	ナポリタンスパゲティ		○	○	○									
	グリーンサラダ													
	イタリアンドレッシング													
20 (水)	「きつね丼			○	○		○			ミルク だしの素	米飯 片栗粉 こんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん 小松菜 青ねぎ 三度豆 土生姜 もやし 塩こんぶ	664 Kcal 27.8 g 2.2 mg	
	「牛丼			○	○					油あげ 牛肉 かまぼこ				
	ミルク		○							焼プリン				
	もやしの塩こんぶあえ			○	○	○								
	焼プリン	○	○											
21 (木)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 回鍋肉の素 中華炒めベース ごま油	にんじん きゃべつ ピーマン たまねぎ しめじ だいこん きゅうり カリカリ梅 ゆかり パインアップル	598 Kcal 24.3 g 1.5 mg	
	ミルク		○							甜麺醬				
	回鍋肉			○	○	○	○							
	だいこんときゅうりの梅しそあえ			○	○									
	パインアップル													
25 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 厚揚げ	米飯 こんにゃく ごま	味付のり にんじん だいこん 土生姜 三度豆 りんご	597 Kcal 25.0 g 2.6 mg	
	ミルク		○							京がんも うずら卵				
	味付のり			○			○			えびボール だしの素				
	姫路風おでん	◎		○	○	○	○		○					
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
りんご														
		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
26 (火)	肉まん		○	○	○	○				うずら卵 豚肉 みそ	肉まん うどん ごま ねりごま 麻婆豆腐の素 担々麺ベース アップル&キャロットジュース	もやし にんじん 青ねぎ はくさい メンマ	505 Kcal 18.1 g 1.7 mg	
	担々うどん	◎		○	○	○	○							
	アップル&キャロットジュース													
28 (木)	テーブルロール	○	○	○	○				牛肉 チーズ ジョア(ブルーベリー)	テーブルロール じゃがいも マカロニ カレールウ 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	431 Kcal 18.6 g 1.9 mg		
	カレーシチュー		○	○	○									
	ブロッコリーのサラダ													
	香りごまドレッシング			○	○	○								
	ジョア(ブルーベリー)		○											
29 (金)	包(パオ)			○	○				とりの照煮 卵	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉	にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ みかん	454 Kcal 17.1 g 1.4 mg		
	とりの照煮			○	○									
	フォー入り中華スープ	◎		○	○	○								
	みかん													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			574 Kcal 21.9 g 2.1 mg	