

◎・・・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		
2 (月)	米飯									ミルク 油あげ 大豆	米飯 油 ごま	切干し大根 ひじき にんじん	677 Kcal 26.4 g 4.2 mg	
	ミルク		○							さばの味噌煮		ほうれん草		
	さばの味噌煮				○		○			だしの素				
	切干大根とひじきの煮物			○	○		○			きなこプリン				
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	きなこプリン		○		○									
3 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○					ミルク 鶏肉 チーズ	たっぷりミルクパン	にんじん たまねぎ ブロッコリー	589 Kcal 23.1 g 1.2 mg	
	ミルク		○							ニョッキのクリーム煮	ニョッキ じゃがいも	きゃべつ		
	ニョッキのクリーム煮		○	○	○					ホワイトルウ	和風ドレッシング			
	きゃべつとにんじんのサラダ													
	和風ドレッシング			○	○		○							
4 (水)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ もやし	670 Kcal 5.1 g 1.2 mg	
	ミルク		○								韓国春雨 コチジャン	青ねぎ いら きゅうり		
	プルコギ			○	○	○					プルコギのたれ	りんご		
	中華風おひたし		○	○	○	○	○				中華ドレッシング			
	りんご													
5 (木)	ナン			○	○					ミルク スライスチーズ	ナン	にんにく にんじん たまねぎ	637 Kcal 29.8 g 1.9 mg	
	ミルク		○							豚肉 大豆 いんげん豆		グリルトマト ホールトマト		
	スライスチーズ		○							いんげん豆(赤・白)		トマトケチャップ パセリ		
	チリコンカン		○	○	○					エジプト豆		チリパウダー		
	アロエヨーグルト		○							アロエヨーグルト				
6 (金)	アリオペール	○	○	○	○					ミルク ツナ	アリオペール スパゲティ	にんじん きゃべつ ごぼう	560 Kcal 21.6 g 2.7 mg	
	ミルク		○							てりやきハンバーグ	香味塩ドレッシング	ブロッコリー		
	てりやきハンバーグ				○		○				ブルーベリークレープ			
	スパゲティサラダ			○			○							
	香味塩ドレッシング			○	○	○								
	ブルーベリークレープ				○									
	《3年ブッフエ》										ミルク ツナ チーズ	はちみつレモンパン		にんじん きゃべつ ごぼう
	アリオペール	○	○	○	○					てりやきハンバーグ	ミニクワッサン	たまねぎ ブロッコリー パセリ		
	ミニクワッサン	○	○	○	○					えびカツ 生クリーム	アリオペール スパゲティ			
	はちみつレモンパン	○	○	○	○						かぼちゃ			
えびカツ	○		○	○		○		○		パンプキンポタージュベース				
てりやきハンバーグ				○		○				香味塩ドレッシング 油				
スパゲティサラダ			○			○				ブルーベリークレープ				
香味塩ドレッシング			○	○	○									
パンプキンポタージュスープ		○	○	○										
ブルーベリークレープ				○										
		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
9 (月)	麻婆丼			○	○	○	○			ミルク 豚肉 厚揚げ	米飯 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ 白ねぎ	686 Kcal 24.5 g 3.8 mg
	ミルク		○						焼きようざ	麻婆豆腐の素	にんにく		
	焼きようざ			○	○				だいたいのみース				
	だいたいのみース		○		○								
10 (火)	味付パン		○	○						ミルク	味付けパン 油 じゃがいも	きゃべつ きゅうり	658 Kcal 21.4 g 1.4 mg
	ミルク		○						白身魚の香草フライ	マヨネーズ	ピーマン(赤・黄・緑)		
	白身魚の香草フライ		○	○	○			○		フレンチドレッシング	りんご		
	じゃがいものシャキシャキサラダ	◎		○	○								
	りんご												
11 (水)	米飯									さんまの梅煮 豚肉	米飯 さといも	だいこん にんじん 青ねぎ	511 Kcal 19.6 g 2.4 mg
	さんまの梅煮			○	○				豆腐 だしの素 油あげ				
	豚汁			○	○				みそ 安納芋プリン				
	安納芋プリン				○								
12 (木)	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉	中華ちまき ビーフン	にんじん たまねぎ きゃべつ	510 Kcal 21.0 g 0.9 mg
	ミルク		○						かにシューマイ	ごま油 中華炒めベース	ピーマン もやし みかん		
	焼ビーフン			○	○	○	○						
	かにシューマイ	○		○	○			○					
	みかん												
13 (金)	米飯									ミルク 牛肉 焼き豆腐	米飯 こんにゃく もち麩	たまねぎ 青ねぎ しめじ	600 Kcal 22.3 g 2.3 mg
	ミルク		○						かつおぶし	スイートポテト	ブロッコリー		
	すき焼風煮物			○	○								
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○			○					
	スイートポテト				○								
16 (月)	米飯									ウィンナー 鶏肉 豆腐	米飯 マロニー カレールウ	にんじん だいこん はくさい	539 Kcal 17.6 g 1.2 mg
	カレー鍋	◎	○	○	○			○	焼き春巻 だしの素	ヤングコーン	しめじ 青ねぎ		
	焼き春巻			○	○	○	○		ジョア(ストロベリー)				
	ジョア(ストロベリー)		○										
17 (火)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク ベーコン	テーブルロール	にんじん たまねぎ にんにく	623 Kcal 22.6 g 2.1 mg
	ミルク		○						もみの木ハンバーグ	みかんゼリー	ピーマン(赤・黄) ズッキーニ		
	もみの木ハンバーグ				○			○			トマトケチャップ トマトピューレ		
	ラタトゥイユ	○	○	○	○						なす ホールトマト 乾燥バジル		
	みかんゼリー										パプリカ(赤・黄)		
18 (水)	クロワッサン	○	○	○	○					ミルク ベーコン 豆腐	クロワッサン じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ	620 Kcal 19.3 g 2.4 mg
	ミルク		○						イタヤ貝 チーズ	ホワイトルウ	アスパラ		
	豆腐チャウダー	○	○	○	○			○	生クリーム	米粉のクリスマスケーキ			
	米粉のクリスマスケーキ				○								
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				609 Kcal 21.8 g 2.1 mg
												栄養平均量	