

◎・・・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
		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
7 (火)	七草粥			○	○		○			ミルク 蒸し鶏	米飯 ごま油 新春まんじゅう	もやし にんじん 塩こんぶ かぶ せり なずな すずしろ ごぎょう はこべら ほとけのざ	506 Kcal 28.7 g 1.0 mg
	ミルク		○						鮭の風味焼き				
	鮭の風味焼き			○	○		○		だしの素				
	※新春まんじゅう	○											
8 (水)	米飯								ミルク 牛肉 鶏肉	米飯 じゃがいも カレールウ イタリアンドレッシング	福神漬 にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー しめじ きゃべつ グリンピース	664 Kcal 28.5 g 1.8 mg	
	福神漬								チーズ ツナ				
	ミルク		○						バナナヨーグルト				
	ビーフカレー			○	○								
	チキンカレー			○	○								
	ツナサラダ							○					
9 (木)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク 鮭 ベーコン	たっぷりミルクパン ペンネ ホワイトルウ 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 ブロッコリー エリンギ マッシュルーム きゅうり きゃべつ カリフラワー アスパラ	570 Kcal 24.6 g 1.2 mg	
	ミルク		○						生クリーム チーズ				
	サーモンのクリームペンネ	○	○	○	○			○					
	グリーンサラダ												
10 (金)	あずきごはん								ミルク 鶏肉	あずきごはん	にんじん れんこん しめじ 三度豆 みかん	680 Kcal 30.0 g 2.7 mg	
	ミルク		○						高野豆腐 厚揚げ				
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○			○	さんまのおかか煮				
	さんまのおかか煮			○	○			○	揚げボール だしの素				
14 (火)	《セルフロールカツサンド》								ミルク ベーコン	スライスパン 油	にんじん たまねぎ セロリ エリンギ マッシュルーム グリルトマト	673 Kcal 25.6 g 1.1 mg	
	スライスパン		○	○	○				スライスチーズ				
	ミルク		○						カレーロール 卵				
	スライスチーズ		○										
	カレーロール	○	○	○	○								
	トマトと卵の野菜スープ	○	○	○	○								
15 (水)	いなり寿司			○	○	○			牛肉 油あげ 削り節	いなり寿司 うどん カレールウ	にんじん たまねぎ ほうれん草 青ねぎ	541 Kcal 24.4 g 7.3 mg	
	カレーうどん		○	○	○			○	卵 だしの素				
	ゆで卵	○							ジョア(マスカット)				
	ジョア(マスカット)		○										
16 (木)	米飯								豚肉 豆腐 ミルク	米飯 マロニー ごま油 フルーツゼリー	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ まいたけ だいこん ピーマン	539 Kcal 19.8 g 2.1 mg	
	ミルク		○						豆乳 だしの素				
	豆乳鍋			○	○			○	ちりめんじゃこ				
	ピーマンとじゃこのたいたん			○	○	○		○					
17 (金)	フルーツゼリー							○					
	米飯								ミルク 豚肉	米飯 ごま油 ごま 焼肉のたれ 青椒肉絲の素 棒々鶏ドレッシング	にんじん たけのこ ピーマン もやし ほうれん草 りんご	607 Kcal 27.3 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	青椒肉絲			○	○	○		○					
	ナムル			○	○	○		○					
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-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 (月)	米飯									ミルク 鶏肉	米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 甜麺醬 担々麵ベース	にんじん たまねぎ 三度豆 だいこん カリカリ梅 ゆかり きゅうり	513 Kcal 21.1 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	ピリ辛鶏じゃが			○	○	○	○						
	大根ときゅうりの梅しそあえ												
21 (火)	バターパン		○	○	○				ミルク ベーコン	バターパン マカロニ コーン ポテトカップグラタン みかんゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム パセリ トマトケチャップ トマトピューレ	735 Kcal 19.5 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	ミネストローネ	○	○	○	○								
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
	みかんゼリー												
22 (水)	中華粥	◎		○	○	○	○		ミルク 焼き春巻 鶏肉 小柱 卵	米飯 ごま油 ごま さといも 桃の杏仁豆腐	だいこん にんじん はくさい もやし しめじ まいたけ 青ねぎ ほうれん草	505 Kcal 19.9 g 1.6 mg	
	ミルク		○										
	焼き春巻			○	○	○	○						
	ほうれん草ともやしの中華風			○	○	○							
	桃の杏仁豆腐		○		○								
23 (木)	レーズンパン	○	○	○	○				ミルク ツナ デミグラスハンバーグ	レーズンパン スパゲティ 香味塩ドレッシング りんごとカルピスゼリー	にんじん きゃべつ ごぼう ブロッコリー	540 Kcal 21.1 g 2.8 mg	
	ミルク		○										
	デミグラスハンバーグ			○	○								
	スパゲティサラダ			○			○						
	香味塩ドレッシング			○	○	○							
	りんごとカルピスゼリー		○		○								
	《4年生buffet》								ミルク ツナ チーズ デミグラスハンバーグ おろしハンバーグ 生クリーム	レーズンパン アップルパン クロワッサン スパゲティ かぼちゃ パンプキンポタージュベース 香味塩ドレッシング りんごとカルピスゼリー	にんじん きゃべつ ごぼう ブロッコリー たまねぎ パセリ	565 Kcal 18.7 g 3.1 mg	
	レーズンパン	○	○	○	○								
	アップルパン	○	○	○	○								
	クロワッサン	○	○	○	○								
	デミグラスハンバーグ			○	○								
	おろしハンバーグ			○	○								
スパゲティサラダ			○			○							
香味塩ドレッシング			○	○	○								
パンプキンポタージュース		○	○	○									
りんごとカルピスゼリー		○		○									
24 (金)	鮭ごはん				○	○	○	○	とり天 豚肉 豆腐 油あげ だしの素	鮭ごはん さといも こんにゃく	にんじん だいこん 青ねぎ ごぼう 干し柿	532 Kcal 18.4 g 1.8 mg	
	とり天			○	○		○						
	けんちん汁			○	○		○						
	干し柿												
27 (月)	米飯								ミルク さばの生姜煮	米飯 ごま 大学いも ごま油 こんにゃく	ごぼう れんこん たけのこ にんじん	679 Kcal 24.1 g 1.8 mg	
	ミルク		○										
	さばの生姜煮			○	○		○						
	根菜のきんぴら			○	○	○							
	大学いも				○	○							

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																
28 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ミンチカツ	黒糖パン 油 コーン 香味中華ドレッシング	にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー りんご	764 Kcal 21.2 g 1.2 mg																
	ミルク		○																										
	ミンチカツ	○	○	○	○																								
	いろどりサラダ																												
	香味中華ドレッシング			○	○	○	○																						
りんご																													
29 (水)	ピタパン		○	○	○					豚肉 ベーコン いちごヨーグルト	ピタパン 焼き肉のたれ	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ	479 Kcal 23.6 g 1.2 mg																
	豚肉と野菜のソテー			○	○	○																							
	きゃべつとベーコンのスープ	○	○	○	○																								
	いちごヨーグルト		○																										
30 (木)	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 ホワートルゥ コーン 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム ほうれん草 みかん	787 Kcal 24.3 g 2.3 mg																	
	ミルク		○																										
	ベーコンシチュー	○	○	○	○																								
	ポパイサラダ																												
	香りごまドレッシング			○	○	○																							
みかん																													
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>大豆</th> <th>ごま</th> <th>魚介類</th> <th>落花生</th> <th>甲殻類</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類									<b>栄養平均量</b>	607 Kcal 23.5 g 2.0 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																						

※初日7日(火)は新春まんじゅうが出ますので、各自懐紙をご用意ください。