

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・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 (火)	米飯									ミルク 豚肉 甜麺醤	米飯 回鍋肉の素 ごま油 中華炒めベース 棒々鶏ドレッシング アップルシャーベット	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しめじ だいこん きゅうり 海藻ミックス	614 Kcal 25.2 g 1.6 mg
	ミルク		○										
	回鍋肉			○	○	○	○						
	大根ときゅうりの中華あえ			○	○	○	○						
	アップルシャーベット												
2 (水)	【セルフコロッケバーガー】									ミルク 牛肉コロッケ ココア豆乳 チーズ 生クリーム	バーガーパン 油 とんかつソース コーンポタージュベース クリームコーン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム ミニトマト	614 Kcal 16.0 g 2.2 mg
	バーガーパン	○	○	○	○								
	(とんかつソース)				○								
	牛肉コロッケ		○	○	○								
	コーンポタージュスープ		○	○	○		○						
	ミニトマト												
3 (木)	きつね丼			○	○			○	ミルク 油あげ だしの素 かまぼこ	米飯 ごま油 片栗粉 ミニたい焼き	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゃべつ きゅうり もやし	643 Kcal 25.4 g 2.3 mg	
	ミルク		○										
	きゃべつときゅうりの塩こんぶあえ			○	○	○							
	ミニたい焼き			○	○								
4 (金)	米飯								ミルク ベーコン チーズ inハンバーグ	米飯 油 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー ズッキーニ ピーマン(赤・黄) なす パプリカ(赤・黄) にんにく ホールトマト トマトケチャップ カリフラワー トマトピューレ 乾燥バジル	644 Kcal 22.0 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	チーズ inハンバーグ	○	○	○	○								
	ラタトゥイユ	○	○	○	○								
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			○	○			○					
7 (月)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 韓国春雨 小籠包 ごま油 ごま ラ・フランスゼリー	たけのこ にんじん 干しいたけ もやし ピーマン にんにく 土しょうが	682 Kcal 21.8 g 2.1 mg	
	ミルク		○										
	チャブチェ			○	○	○							
	小籠包			○	○	○	○						
	ラ・フランスゼリー												
8 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク えびボール 鮭ボール 小柱 生クリーム	たっぷりミルクパン ニョッキ ホワイトルウ 和風だしドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ カリフラワー しめじ きゅうり マッシュルーム ブロッコリー アスパラ	615 Kcal 22.0 g 0.8 mg	
	ミルク		○										
	シーフードクリームシチュー		○	○	○		○	○					
	グリーンサラダ	◎		○	○		○						
9 (水)	鮭ごはん				○	○	○	○	ミルク 鶏肉 水煮大豆 ちくわの磯辺揚げ かまぼこ だしの素	鮭ごはん こんにゃく 油 黒ごまプリン	にんじん ごぼう れんこん こんぶ	647 Kcal 21.6 g 1.1 mg	
	ミルク		○										
	ちくわの磯辺揚げ			○	○		○						
	筑前煮			○	○		○						
	黒ごまプリン		○		○	○							
10 (木)	ビーフカレー		○	○	○				ミルク 牛肉 大豆フレーク いちごヨーグルト	米飯 カレールウ ごま油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり セロリ きゃべつ	691 Kcal 27.0 g 3.1 mg	
	ミルク		○										
	大豆フレークサラダ	◎		○	○	○							
	いちごヨーグルト		○										
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・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	
11 (金)	米飯									ミルク さばの塩焼き	米飯 こんにゃく ごま ごま油 あじさいゼリー	にんじん ごぼう れんこん たけのこ	629 Kcal 21.2 g 2.3 mg
	ミルク		○										
	さばの塩焼き								○				
	根菜きんぴら				○	○	○						
	あじさいゼリー												
14 (月)	米飯									ミルク 厚揚げ 鶏肉 うずら卵 かつおぶし えびボール だしの素 京がんも	米飯 こんにゃく エクレア	にんじん だいこん 土しょうが ほうれん草 えのき	683 Kcal 28.5 g 3.0 mg
	ミルク		○										
	姫路風おでん	◎			○	○	○		○				
	ほうれん草とえのきのおかかあえ				○	○			○				
	エクレア	○	○	○	○								
15 (火)	味付けパン		○	○						ミルク 鶏肉 ツナ	味付けパン 油 小麦粉 から揚げ粉 甘辛揚げたれ ピーナッツ 春雨 マヨネーズ ペイザンヌドレッシング	にんじん きゅうり もやし キャベツ オレンジ	659 Kcal 25.9 g 1.1 mg
	ミルク		○										
	タッカンジョン	○	○	○	○				○				
	春雨のツナマヨサラダ	◎	○	○	○				○				
	オレンジ												
16 (水)	米飯									ミルク 豚肉 焼ちくわ 甜麺醬	米飯 こんにゃく わらび餅 ごま	にんじん たまねぎ 三度豆 ごぼう れんこん 小松菜 のりのつくだ煮	632 Kcal 22.6 g 2.0 mg
	のりのつくだ煮				○	○							
	ミルク		○										
	豚肉と野菜の甘辛煮				○	○	○						
	小松菜とちくわのごまあえ わらび餅(きな粉)				○	○	○		○				
17 (木)	米飯									ミルク 豚肉 厚揚げ 蒸し鶏	米飯 ごま ごま油 春雨 片栗粉 オイスターソース 棒々鶏ドレッシング マンゴープリン	にんじん たまねぎ 白ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく	647 Kcal 24.3 g 3.6 mg
	ミルク		○										
	家常豆腐(辛くない麻婆豆腐)				○	○	○		○				
	棒々鶏サラダ				○	○	○						
	マンゴープリン	○	○		○								
18 (金)	スライスパン		○	○						ミルク スライスチーズ ハムステーキ ツナ	スライスパン いちごジャム スパゲティ イタリアンドレッシング	にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー	664 Kcal 29.5 g 0.6 mg
	いちごジャム												
	スライスチーズ		○										
	ミルク		○										
	ハムステーキ スパゲティサラダ				○	○			○				
21 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 豆腐 豆腐シュウマイ ウィンナー だしの素	米飯 カレールー 春雨 ヤングコーン びわフレッシュゼリー	にんじん だいこん はくさい しめじ 青ねぎ	627 Kcal 22.7 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	カレー鍋		○	○	○				○				
	豆腐シュウマイ				○	○							
	びわフレッシュゼリー												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・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		
22 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク えびフライ	黒糖パン 油 じゃがいも マヨネーズ フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり ミノマト ピーマン(赤・黄・緑)	620 Kcal 20.4 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	えびフライ			○	○				○					
	じゃがいものシャキシャキサラダ	◎		○	○									
	ミノマト													
23 (水)	米飯									ミルク さけの塩焼き 京がんも だしの素	米飯 大学いも 油	にんじん ごぼう たけのこ なす しめじ	649 Kcal 31.5 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	さけの塩焼き							○						
	京がんもと野菜の煮物				○	○	○	○						
	大学いも				○	○								
24 (木)	★ ガパオライス (スクランブルエッグ)	○	○	○	○			○		ミルク 鶏肉 鮭ボール	米飯 杏仁豆腐 オイスターソース	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン(赤・黄・緑) きゃべつ にんにく 土しょうが パセリ	665 Kcal 29.0 g 3.6 mg	
	ミルク		○											
	きゃべつと鮭だんごのスープ		○	○	○			○						
	杏仁豆腐		○		○									
25 (金)	肉まん		○	○	○	○				ミルク 豚肉	肉まん ごま団子 うどん 担々麺ベース ごま ごま油	にんじん きゃべつ きゅうり もやし	576 Kcal 22.2 g 1.2 mg	
	ミルク		○											
	冷やし坦々うどん			○	○	○								
	ごま団子		○	○	○	○								
28 (月)	米飯									ミルク アジフライ	米飯 油 マヨネーズ 和風だしドレッシング サイダー	にんじん ごぼう れんこん えだ豆 寒天 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 パイン缶 甘夏缶	646 Kcal 21.4 g 1.6 mg	
	ミルク		○											
	アジフライ			○	○			○						
	根菜サラダ	◎		○	○			○						
	フルーツポンチ(サイダー入り)													
29 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク 小柱 えび イカ	バターパン ペンネ コーン 香味中華ドレッシング ノンオイル中華ドレッシング ピーチコンポート	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) マッシュルーム きゃべつ きゅうり ブロッコリー トマトソース 乾燥バジル	565 Kcal 23.3 g 1.5 mg	
	ミルク		○											
	ベスカトーレペンネ		○	○	○			○						
	いろどりサラダ		○	○	○	○		○						
	ピーチコンポート													
30 (水)	米飯									ミルク 豚肉 しらす だしの素 焼プリン	米飯 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ 三度豆 きゅうり もやし 土しょうが わかめ	640 Kcal 22.9 g 2.0 mg	
	ミルク		○											
	豚じゃが			○	○									
	きゅうりとしらすの酢の物			○	○			○						
	焼プリン	○	○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					
栄養平均量												639 Kcal 23.9 g 1.9 mg		

★24日のガパオライスは、スクランブルエッグをのせなければ 卵を含みません。