

◎・・・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 (水)	レーズンパン		○	○	○					ミルク ウィナー	レーズンパン ジャがいも ヤングコーン ポテトカップグラタン	にんじん たまねぎ だいこん マッシュルーム 三度豆 セロリ	532 Kcal 16.8 g 1.3 mg
	ミルク		○										
	ポトフ	◎	○	○	○								
	ポテトカップグラタン		○	○	○								
2 (木)	中華がゆ	◎		○	○	○			ミルク てりやきつくね 鶏肉 卵 かつおぶし	米飯 ごま油	にんじん だいこん はくさい しめじ ましたけ 青ねぎ ほうれん草 えのき	416 Kcal 20.8 g 1.9 mg	
	ミルク		○										
	てりやきつくね	○		○	○	○							
	ほうれん草とえのきのおかかあえ			○	○		○						
3 (金)	米飯								ミルク さばの塩焼き	米飯 こんにゃく ごま ごま油 大学いも	にんじん ごぼう れんこん たけのこ	665 Kcal 21.2 g 1.5 mg	
	ミルク		○										
	さばの塩焼き						○						
	根菜きんぴら			○	○	○							
	大学いも				○	○							
6 (月)	米飯								ミルク 牛肉コロッケ	米飯 油	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ もやし パプリカ(赤・黄) わかめふりかけ 豆乳寒天 みかん缶 パイン缶	627 Kcal 15.4 g 1.3 mg	
	わかめふりかけ						○						
	ミルク		○										
	牛肉コロッケ		○	○	○								
	野菜ソテー			○	○								
	豆乳寒天フルーツ				○								
7 (火)	味付けパン		○	○					ミルク 電車チーズ 豚肉 チーズ	味付けパン ペンネ ハヤシルウ デミグラスソース 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー	666 Kcal 25.2 g 1.6 mg	
	ミルク		○										
	電車チーズ		○										
	ポロネーゼペンネ		○	○	○								
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			○	○	○							
9 (木)	ガパオライス			○	○		○	○	ココア豆乳 ベーコン 卵 鶏肉	米飯 オイスターソース	にんじん たまねぎ 土しょうが マッシュルーム エリンギ なす セロリ ズッキーニ にんにく ピーマン(赤・黄・緑) グリルトマト	625 Kcal 25.5 g 3.3 mg	
	ココア豆乳				○								
	トマトと卵のスープ	○	○	○	○								
10 (金)	米飯								ミルク 肉だんご うずら卵	米飯 ごま 中華ドレッシング	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ もやし きゅうり トマトケチャップ	548 Kcal 20.7 g 4.0 mg	
	ミルク		○										
	酢豚風肉だんご	◎		○	○								
	中華風おひたし		○	○	○	○	○						
13 (月)	米飯								ミルク 豚肉 豆腐 豆乳 焼き春巻 だしの素	米飯 春雨	にんじん はくさい 青ねぎ ましたけ しめじ だいこん みかん	564 Kcal 19.6 g 2.0 mg	
	ミルク		○										
	豆乳鍋			○	○		○						
	焼き春巻			○	○	○	○						
	みかん												
14 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク 豚肉 大豆 いんげん豆(赤・白) いんげん豆 エジプト豆	ミルクパン コーン マヨネーズ 和風だしドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく ほうれん草 グリルトマト チリパウダー ホールトマト トマトケチャップ	606 Kcal 25.8 g 2.6 mg	
	ミルク		○										
	チリコンカン		○	○	○								
	ポパイサラダ	◎		○	○		○						

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

◎・・・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												
15 (水)	ロールパン	○	○	○	○					ミルク ペーコン もみの木ハンバーグ	ロールパン じゃがいも カレールウ 油 クリスマスチョコケーキ	にんじん たまねぎ にんにく グリルトマト なす	697 Kcal 24.4 g 2.5 mg											
	ミルク		○																					
	もみの木ハンバーグ				○																			
	カレーソース	○	○	○	○																			
	クリスマスチョコケーキ				○																			
16 (木)	米飯								ミルク だしの素 鶏肉 揚げボール 厚揚げ えびボール うずら卵 ひきわり納豆	米飯 こんにゃく	にんじん だいこん こまつな もやし	548 Kcal 22.6 g 2.6 mg												
	ミルク		○																					
	おでん	◎		○	○		○	○																
	小松菜の納豆あえ			○	○		○																	
17 (金)	肉まん		○	○	○	○			ミルク 豚肉	肉まん ビーフン ごま団子 中華いためベース ごま油	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし ピーマン	511 Kcal 20.6 g 0.9 mg												
	ミルク		○																					
	焼ビーフン			○	○	○	○																	
	ごま団子		○	○	○	○																		
20 (月)	米飯								ミルク 削り節 油あげ だしの素	米飯 うどん ごま カレールウ	にんじん たまねぎ ほうれん草 青ねぎ ブロッコリー のりのつくだ煮	629 Kcal 22.8 g 2.0 mg												
	のりのつくだ煮			○	○																			
	ミルク		○																					
	カレーうどん		○	○	○		○																	
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○																		
21 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク 鶏肉	黒糖パン マンゴープリン コーン 香味中華ドレッシング ニョッキ ハヤシルウ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー ホールトマト トマトケチャップ トマトピューレ	637 Kcal 28.5 g 2.6 mg												
	ミルク		○																					
	チキントマトシチュー		○	○	○																			
	いろどりサラダ			○	○	○	○																	
	マンゴープリン	○	○		○																			
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">卵</td> <td style="text-align: center;">乳</td> <td style="text-align: center;">小麦</td> <td style="text-align: center;">大豆</td> <td style="text-align: center;">ごま</td> <td style="text-align: center;">魚介類</td> <td style="text-align: center;">落花生</td> <td style="text-align: center;">甲殻類</td> <td colspan="4" style="text-align: center;">栄養平均量</td> <td style="text-align: center;">591 Kcal 22.1 g 2.1 mg</td> </tr> </table>												卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量				591 Kcal 22.1 g 2.1 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量				591 Kcal 22.1 g 2.1 mg												