

※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 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○					ミルク ハムステーキ ツナ だいだいのムース	たっぷりミルクパン マヨネーズ	にんじん きゃべつ ブロッコリー	657 Kcal 25.1 g 1.9 mg
	ミルク		○										
	ハムステーキ			○	○								
	ツナサラダ	◎		○	○		○						
	だいだいのムース				○								
12 (水)	米飯									ミルク 豚肉 厚揚げ 焼きようざ	米飯 ごま油 片栗粉 オイスターソース	にんじん たまねぎ 白ねぎ にんにく 韓国のみ	638 Kcal 24.2 g 7.3 mg
	韓国のみ					○							
	ミルク		○										
	家常豆腐			○	○	○	○	○					
	焼きようざ			○	○								
13 (木)	ポークカレー		○	○	○					ミルク 豚肉 チーズ	米飯 じゃがいも コーン カレールウ イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ グリーンピース ブロッコリー きゅうり メロン	568 Kcal 18.9 g 1.6 mg
	ミルク		○										
	いろどりサラダ			○	○								
	メロン												
14 (金)	あずきごはん									ミルク 京がんも にしんの昆布煮 だしの素	あずきごはん わらびもち 油	にんじん ごぼう たけのこ なす しめじ	635 Kcal 25.8 g 2.1 mg
	ミルク		○										
	にしんの昆布煮			○	○		○						
	京がんもと野菜の煮物			○	○	○	○						
	わらびもち			○									
17 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 油あげ えびボール ポークシュウマイ	米飯 春雨 エクレア	にんじん だいこん はくさい ニラ もやし 青ねぎ しめじ 土しょうが	745 Kcal 28.1 g 3.3 mg
	ミルク		○										
	ちゃんこ鍋			○	○		○	○					
	ポークシュウマイ			○	○	○	○						
	エクレア	○	○	○	○								
18 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ホキフライ ベーコン	黒糖パン 油 ナムルドレッシング	にんじん たまねぎ ズッキーニ ピーマン(赤・黄) きゃべつ にんにく パプリカ(赤・黄) ホールトマト トマトケチャップ・ピューレ なす きゅうり アスパラ ブロッコリー 乾燥バジル	632 Kcal 2 3.6 g 1.4 mg
	ミルク		○										
	ホキフライ			○	○		○						
	ラタトゥイユ	○	○	○	○								
	グリーンサラダ			○	○	○							
19 (水)	米飯									ミルク てりやきハンバーグ きなこプリン	米飯 春雨 香味中華ドレッシング	にんじん きゃべつ もやし きゅうり	633 Kcal 20.9 g 2.9 mg
	ミルク		○										
	てりやきハンバーグ				○								
	春雨サラダ			○	○	○	○						
	きなこプリン		○		○								
20 (木)	米飯									ミルク タラ だしの素 はんぺんフライ	米飯 油 ミニたい焼き	にんじん ごぼう れんこん たけのこ なす 三度豆	678 Kcal 22.6 g 1.5 mg
	ミルク		○										
	はんぺんフライ	○		○	○		○						
	たらと野菜の煮物			○	○		○						
	ミニたい焼き			○	○								

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	
21 (金)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク 骨付きフランク	テーブルロール じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ	633 Kcal 18.0 g 1.6 mg
	豆腐のチャウダー	○	○	○	○					ベーコン 豆腐	*- アスパラ		
	骨付きフランク	○	○							チーズ 生クリーム	アップル&キャロットジュース		
	アップル&キャロットジュース												
24 (月)	米飯									ミルク 豚肉 豆腐	米飯 こんにゃく ごま	にんじん ごぼう 青ねぎ	554 Kcal 21.4 g 1.8 mg
	ふりかけ(瀬戸風味)	◎		○	○	○	○			油あげ ふりかけ		だいこん 三度豆	
	ミルク		○							焼ちくわ だしの素			
	けんちん汁			○	○		○			マヨネーズ			
25 (火)	三度豆とちくわのごまマヨあえ	◎		○	○	○	○						505 Kcal 22.6 g 1.4 mg
	ナン			○	○					ジョア 鶏肉 チーズ	ナン カレールウ コーン	にんじん たまねぎ ピーマン	
	ジョア(プレーン)		○									ブロッコリー トマトケチャップ	
	ドライカレー		○	○	○							りんご	
26 (水)	りんご												646 Kcal 21.8 g 3.1 mg
	米飯									ミルク 鶏肉	米飯 油 こんにゃく	にんじん れんこん ごぼう	
	ミルク		○							水煮大豆 だしの素	さくらんぼゼリー	こんぶ みかん缶 黄桃缶	
	ししやもから揚げ	○		○	○		○			ししやもから揚げ		白桃缶 パイン缶	
27 (木)	筑前煮			○	○		○			焼ちくわ			589 Kcal 25.4 g 2.1 mg
	カラフルポンチ												
	きつね丼			○	○		○			ミルク 油あげ 卵	米飯 片栗粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ	
	ミルク		○							しらす かまぼこ		はくさい しめじ みかん	
28 (金)	はくさいとじゃこの卵とじ	◎	○	○	○		○	○		だしの素			725 Kcal 26.3 g 1.0 mg
	みかん												
	《 セルフホットドック 》									ミルク ベーコン	ドックパン	にんじん たまねぎ きゃべつ	
	ドックパン	○	○	○	○					ロングウィンナー			
	ミルク		○							焼プリン			
31 (月)	ロングウィンナー		○	○	○								556 Kcal 20.9 g 1.9 mg
	ベーコンとキャベツのスープ	○	○	○	○								
	焼プリン	○	○										
	米飯									ミルク 鶏肉 豆腐	米飯 ごま油 かぼちゃ	にんじん はくさい 青ねぎ	
	ミルク		○							だしの素	フルーツゼリー	干しいたけ だいこん しめじ	
豆腐とかぼちゃのそぼろあんかけ			○	○		○					土しょうが きゃべつ もやし		
キャベツともやしの塩こんぶあえ			○	○	○						塩こんぶ		
フルーツゼリー													
											栄養平均量	626 Kcal 23.0 g 2.3 mg	