

※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)	バターパン		○	○	○					ミルク ハムカツ	バターパン 油 パスタ	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン	666 Kcal 23.1 g 1.3 mg
	ミルク		○						チーズ ツナ	イタリアンドレッシング	ブロッコリー カリフラワー		
	ハムカツ			○	○				いんげん豆 エジプト豆		アスパラ ミノマト 乾燥バジル		
	イタリアンサラダ		○	○	○				いんげん豆 (赤・白)				
	ミニトマト												
2 (水)	ガパオライス			○	○		○	○	ミルク 鶏肉 卵	米飯 フォー ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン	712 Kcal 31.9 g 3.7 mg	
	ミルク		○						オイスターソース	マンゴープリン	しめじ はくさい 青ねぎ なす		
	フォー入り中華スープ	◎		○	○	○					たけのこ 土しょうが にんにく		
	マンゴープリン	○	○		○						ズッキーニ ピーマン(赤・黄)		
4 (金)	米飯								ミルク 梅ささみフライ	米飯 油 さつまいも	にんじん だいこん 青ねぎ	659 Kcal 21.0 g 1.9 mg	
	ミルク		○						油あげ みそ	かぼちゃ	はくさい しめじ		
	梅ささみフライ	○	○	○	○				だしの素		柿		
	たっぷり野菜の味噌汁			○	○			○					
	柿												
8 (火)	味付けパン		○	○					ミルク ベーコン	味付けパン ニョッキ コーン	にんじん たまねぎ きゅうり	675 Kcal 27.9 g 1.8 mg	
	スライスチーズ		○						水煮大豆 いんげん豆	香りごまドレッシング	キャベツ マッシュルーム		
	ミルク		○						いんげん豆(赤・白)		ブロッコリー カリフラワー		
	イタリアントマトシチュー	○	○	○	○				エジプト豆		トマトケチャップ ホールトマト		
	いろどりサラダ			○	○	○			スライスチーズ				
9 (水)	きつね丼			○	○			○	ミルク 油あげ	米飯 かたくり粉 エクレア	にんじん たまねぎ 青ねぎ	667 Kcal 25.7 g 2.1 mg	
	ミルク		○						かまぼこ わかめ		きゅうり もやし 土しょうが		
	きゅうりとわかめの酢の物			○	○			○	だしの素				
	エクレア	○	○	○	○								
10 (木)	米飯								ミルク 豚の角煮	米飯 ごま	にんじん だいこん しめじ	728 Kcal 25.9 g 1.7 mg	
	ミルク		○								三度豆 ほうれん草 みかん		
	豚バラ大根			○	○								
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○							
11 (金)	米飯								ミルク ツナ	米飯 油 玄米ふりかけ	切干大根 にんじん こまつな	639 Kcal 23.4 g 1.5 mg	
	玄米ふりかけ								サーモンチーズフライ				
	ミルク		○						マヨネーズ				
	サーモンチーズフライ		○	○	○								
	切干大根のサラダ	◎		○	○								
14 (月)	チキンカレー		○	○	○				ミルク 鶏肉 チーズ	米飯 コーン カレールー	にんじん たまねぎ しめじ	690 Kcal 29.1 g 1.5 mg	
	ミルク		○						アロエヨーグルト	香味塩ドレッシング	キャベツ マッシュルーム		
	コーンサラダ			○	○	○					ブロッコリー		
	アロエヨーグルト		○										
15 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ベーコン	黒糖パン パスタ コーン	にんじん たまねぎ ピーマン	653 Kcal 22.1 g 1.6 mg	
	ミルク		○						マヨネーズ	和風だしドレッシング	ほうれん草 マッシュルーム		
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○						トマトピューレ トマトケチャップ		
	ポパイサラダ	◎		○	○			○					

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																
16 (水)	米飯									ミルク わかめふりかけ 鶏肉 豆腐 だしの素	米飯 かぼちゃ ごま	にんじん だいこん はくさい 青ねぎ しめじ 干しいたけ もやし 土しょうが	568 Kcal 22.7 g 2.2 mg															
	わかめふりかけ					○																						
	ミルク		○																									
	豆腐とかぼちゃのそぼろあんかけ			○	○			○																				
	もやしのごまあえ			○	○	○																						
17 (木)	中華ちまき			○	○	○				ミルク 豚肉	中華ちまき うどん ごま油 黒ごまプリン	にんじん たまねぎ キャベツ またけ こまつな 青ねぎ	559 Kcal 21.2 g 1.1 mg															
	ミルク		○																									
	焼うどん			○	○	○																						
	黒ごまプリン		○		○	○																						
18 (金)	米飯									ミルク さばのみそ煮 ひじき 油あげ 納豆 水煮大豆 だしの素	米飯	切干大根 にんじん もやし こまつな	644 Kcal 26.1 g 4.4 mg															
	ミルク		○																									
	さばのみそ煮				○			○																				
	切干大根とひじきの煮物			○	○			○																				
	こまつなの納豆あえ			○	○			○																				
21 (月)	米飯									ミルク いかリングフライ 蒸し鶏	米飯 油 春雨 ごま 棒々鶏ドレッシング アップルフレッシュゼリー	にんじん キャベツ もやし きゅうり ゆかり	660 Kcal 22.9 g 5.3 mg															
	ゆかり																											
	ミルク		○																									
	いかリングフライ	○		○	○			○																				
	棒々鶏サラダ アップルフレッシュゼリー			○	○	○		○																				
24 (木)	米飯									ミルク 鶏肉 ウィンナー 豆腐 だしの素 コーンシュウマイ	米飯 ヤングコーン 春雨 カレールー	にんじん だいこん はくさい しめじ 青ねぎ りんご	716 Kcal 25.2 g 13.1 mg															
	ミルク		○																									
	カレー鍋	◎	○	○	○			○																				
	コーンシュウマイ			○	○			○																				
	りんご																											
28 (月)	米飯									ミルク 豚肉 厚揚げ 味付けのり	米飯 こんにゃく ごま 麻婆豆腐の素 テンメンジャン 担々麺ベース	にんじん だいこん たまねぎ もやし キャベツ ほうれん草 三度豆	608 Kcal 22.6 g 2.4 mg															
	味付けのり				○			○																				
	ミルク		○																									
	大根と厚揚げのピリ辛煮			○	○	○		○																				
	おひたし			○	○	○																						
29 (火)	ミルクパン		○							ミルク ベーコン 鶏肉 ココア豆乳 チーズ ツナ	ミルクパン じゃがいも ホワイトルー イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム キャベツ	678 Kcal 23.3 g 3.1 mg															
	ココア豆乳				○																							
	ベーコンシチュー	○	○	○	○																							
	ツナサラダ			○	○			○																				
30 (水)	皿うどん	◎		○	○	○		○		ミルク 豚肉 うずら卵 焼きようざ えび いか	揚げそば ごま油 かたくり粉 杏仁豆腐	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しめじ もやし 青ねぎ 甘夏みかん缶	684 Kcal 27.1 g 6.9 mg															
	ミルク		○																									
	焼きようざ			○	○																							
	甘夏杏仁			○	○																							
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <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> <tr> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></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 659 Kcal 24.8 g 3.3 mg
卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類																					