

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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 (月)	ピタパン		○	○	○					ミルク ぶた肉 水煮大豆 ベーコン	ピタパン サラダ油 フォー	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ チンゲン菜 にんにく もやし 土しょうが グリルトマト	コンソメ しょうゆ 塩 チリパウダー こしょう 中華だし がラムマサラ ターメリック
	ミルク		○										
	ネパール風ひき肉いため			○	○								
	タントウク（ネパールスープ）	○	○	○	○		○						
3 (水)	米飯									ミルク ほっけフライ とり肉 水煮大豆 角切りこんぶ	米飯 サラダ油 こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 酒
	ミルク		○										
	ほっけフライ			○			○						
	筑前煮			○	○		○						
	たまねぎのみそ汁			○	○		○						
4 (木)	米飯									ミルク とり肉 あつあげ 根菜つくね えびボール うずら卵 ひきわり納豆	米飯 こんにゃく わらびもち	にんじん だいこん こまつな もやし 土しょうが	だし しょうゆ みりん 砂糖 白だし
	ミルク		○										
	姫路風おでん	◎		○	○		○		○				
	こまつなの納豆あえ			○	○		○						
	わらびもち				○								
5 (金)	山パン		○	○	○					ミルク ベーコン ハム	山パン スパゲティ サラダ油 オリーブオイル	にんじん エリンギ こまつな マッシュルーム えのき ヤングコーン ブロッコリー にんにく	中華だし しょうゆ 塩 砂糖 酢 こしょう
	ミルク		○										
	ベーコンときのこのペペロンチーノ	○	○	○	○								
	ブロッコリーとハムのサラダ	◎	○	○	○								
9 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク とり肉 水煮大豆 チーズ	黒糖パン じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ほうれん草	コンソメ しょうゆ 塩 砂糖 酢 ケチャップ こしょう
	ミルク		○										
	とり肉のトマト煮こみ			○	○		○						
	ほうれん草とチーズのサラダ		○	○	○								
10 (水)	米飯									ミルク さわら 油あげ	米飯 ごま ごま油 こんにゃく	にんじん ごぼう れんこん たけのこ だいこん	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ ポン酢
	ミルク		○										
	さわらのポン酢焼き			○	○		○						
	根菜きんぴら			○	○	○							
	だいこんのみそ汁			○	○		○						
11 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 豆腐 根菜つくね わかめ カニかま	米飯 春雨	にんじん きゃべつ だいこん もやし しめじ はくさい	しょうゆ みりん 砂糖 みそ 酒 中華だし
	ミルク		○										
	みそ鍋			○	○	○							
	はくさいのおひたし			○	○		○		○				
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類				





※毎日、おはし・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			調味料
		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	
12 (金)	米飯									ミルク	米飯 春雨 ごま	にんじん たまねぎ はくさい	中華スープ しょうゆ
	ミルク		○							ぶた肉 あつあげ	ごま油	たけのこ きゃべつ きゅうり	みりん 酒 酢
	ぶた肉と春雨の中華いため			○	○	○				韓国のり		にんにく	
	あつあげチョレギサラダ			○	○	○							
15 (月)	きつね丼			○	○		○			ミルク 油あげ わかめ	米飯 かたくり粉	にんじん たまねぎ	だし しょうゆ
	ミルク		○							かまぼこ むしどり		こまつな はくさい もやし	みりん 砂糖
	梅おひたし			○	○							ほうれん草 だいこん ねりうめ	酒 塩
	すまし汁			○	○		○						
16 (火)	味付けパン		○	○						ミルク	味付けパン サラダ油	たまねぎ きゃべつ	コンソメ しょうゆ
	ミルク		○							カレーコロッケ		ブロッコリー カリフラワー	砂糖 酢 塩
	カレーコロッケ		○	○	○							コーン マッシュルーム	酒
	グリーンサラダ			○	○								
	コンソメスープ			○	○		○						
17 (水)	米飯									ミルク とり肉	米飯 じゃがいも	にんじん たまねぎ 三度豆	中華だし しょうゆ
	ミルク		○							さばフレーク	こんにゃく ごま油	はくさい えのき	コチュジャン みそ だし
	ピリ辛肉じゃが			○	○	○	○						みりん 砂糖 豆板醤
	はくさいとさばの煮びたし			○	○		○						オイスターソース
18 (木)	ハヤシライス			○	○		○			ミルク ぶた肉	米飯 じゃがいも	にんじん たまねぎ	しょうゆ ケチャップ
	ミルク		○							ヨーグルト		コーン ブロッコリー	ハヤシルウ 砂糖
	コーンサラダ			○	○							きゃべつ パイン缶 みかん缶	塩 中華だし みりん
	フルーツのヨーグルトあえ		○									りんご缶	マヨネーズ こしょう
19 (金)	ロールパン		○	○	○					ミルク とり肉 チーズ	ロールパン サラダ油	にんじん たまねぎ	コンソメ しょうゆ
	ミルク		○							ツナ ベーコン	マーマレード	ブロッコリー	砂糖 酢 塩 酒
	とりのオレンジソースがけ			○	○						オレンジジュース		
	ブロッコリーとツナのサラダ		○	○	○		○				クリスマスチョコケーキ		
	コンソメスープ	○	○	○	○		○						
	クリスマスチョコケーキ				○								
22 (月)	米飯									ミルク あつあげ	米飯 ごま ごま油	にんじん たまねぎ 白ねぎ	中華だし しょうゆ
	ミルク		○							ぶた肉 カニかま	かたくり粉	にんにく こまつな もやし	オイスターソース
	家常豆腐			○	○	○	○						みりん
	こまつなのナムル			○	○	○	○		○				
23 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク とり肉	ミルクパン じゃがいも	にんじん たまねぎ	コンソメ しょうゆ
	ミルク		○							水煮大豆	サラダ油	マッシュルーム きゃべつ	砂糖 ケチャップ
	とりのトマトクリーム煮こみ		○	○	○		○			生クリーム		コーン ブロッコリー	塩 こしょう 酢
	いろどりサラダ			○	○								トマトソース
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類			栄養平均量	661 Kcal 26.8 g 2.5 mg

