



※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	
2 (月)	中華卵とじ丼	◎		○	○	○				ミルク とり肉 卵 わかめ	米飯 ごま油 かたくり粉 大学いも	にんじん たまねぎ もやし チンゲン菜 たけのこ 三度豆 だいこん	中華だし しょうゆ みりん 酒
	ミルク		○										
	中華スープ			○	○	○							
	大学いも				○	○							
3 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン かまぼこ	黒糖パン サーモンフライ じゃがいも サラダ油 節分豆乳プリン	にんじん だいこん きゃべつ ブロッコリー セロリ コーン	コンソメ しょうゆ みりん 砂糖 ソース 塩 こしょう 中華だし 酢
	ミルク		○										
	サーモンフライ(とんかつソース)			○			○						
	コーンサラダ			○	○								
	ポトフ	○	○	○	○		○						
	節分豆乳プリン				○								
4 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 焼ちくわ わかめ	米飯 ごま サラダ油	にんじん たまねぎ もやし ピーマン ほうれん草 土しょうが	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ 酒
	ミルク		○										
	ぶたのしょうが焼き			○	○								
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○	○						
	わかめのみそ汁			○	○		○						
5 (木)	米飯									ミルク さわら とり肉 豆腐 水煮大豆 角切りこんぶ	米飯 こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう 青ねぎ	だし しょうゆ みりん 砂糖 ポン酢 みそ 酒
	ミルク		○										
	さわらのポン酢焼き			○	○		○						
	筑前煮			○	○		○						
	とうふのみそ汁			○	○		○						
6 (金)	ピタパン		○	○	○					ミルク とり肉 スライスチーズ	ピタパン じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン しめじ ブッキーニ コーン クリームコーン 乾燥パセリ	中華だし しょうゆ カレールウ こしょう カレー粉 コンソメ ホワイトルウ みりん 酒 マヨネーズ 塩
	スライスチーズ		○										
	ミルク		○										
	とりとやさいのカレーソテー			○	○								
	コーンスープ		○	○	○		○						
9 (月)	米飯									ミルク 焼豆腐 カニかま ツナ こんぶのつくだ煮	米飯 かたくり粉 ごま油	にんじん だいこん チンゲン菜 青ねぎ こまつな 切干だいこん 土しょうが にんにく	中華だし しょうゆ 塩 こしょう マヨネーズ
	こんぶのつくだ煮			○	○								
	ミルク		○										
	とうふとカニかまのうま煮			○	○	○	○		○				
	切干だいこんのサラダ			○	○		○						
10 (火)	味付けパン		○	○						ミルク ぶた肉 ウィンナー チーズ	味付けパン じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゃべつ コーン しめじ	コンソメ しょうゆ 酒 中華だし ケチャップ ハヤシルウ ソース みりん 砂糖 こしょう
	ミルク		○										
	ポークシチュー		○	○	○		○						
	きゃべつのソテー			○	○								
12 (木)	米飯									ミルク ぶた肉 豆腐 塩こんぶ	米飯 春雨 ごま油 マンゴープリン	にんじん はくさい 青ねぎ だいこん しめじ きゃべつ もやし	中華だし キムチの素 コチュジャン みそ
	ミルク		○										
	キムチ鍋			○	○	○							
	きゃべつの塩こんぶあえ			○	○	○							
	マンゴープリン	○	○		○								
13 (金)	米飯									ミルク とり肉 さつまあげ かつおぶし	米飯 麩 こんにゃく バレンタインチョコプリン	にんじん はくさい ごぼう しめじ ブロッコリー	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒
	ミルク		○										
	とりの雑多煮			○	○		○						
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○		○						
	バレンタインチョコプリン				○								

※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	
16 (月)	米飯									ミルク ぶた肉	米飯 じゃがいも	にんじん だいこん ピーマン	中華だし しょうゆ
	ミルク		○							卵 カニかま	ごま油 ラー油	たけのこ 干しいたけ ニラ	砂糖 酒 酢
	青椒肉絲			○	○	○	○					チンゲン菜	オイスターソース
	サンラータン	◎		○	○	○	○		○				焼肉のたれ
17 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク 豚ミンチ ハム	ミルクパン	にんじん たまねぎ きゃべつ	コンソメ しょうゆ
	ミルク		○							水煮大豆 いんげん豆		もやし ブロッコリー にんにく	中華だし 砂糖 酢
	チリコンカン			○	○		○			いんげん豆(赤・白)		ホールトマト 乾燥パセリ	ケチャップ こしょう
	ハムサラダ	◎	○	○	○					エジプト豆			マヨネーズ 塩
18 (水)	米飯									ミルク あじフライ	米飯 サラダ油	にんじん こまつな 青ねぎ	だし しょうゆ
	ミルク		○							ツナ 油あげ	じゃがいも		みりん ソース
	あじフライ(マヨソース)			○	○		○						マヨネーズ 酒
	こまつなのツナいため			○	○		○						みそ
19 (木)	じゃがいものみそ汁			○	○		○						
	レーズンロール		○	○	○					ミルク とり肉	レーズンロール	にんじん たまねぎ しめじ	コンソメ しょうゆ
	ミルク		○							チーズ	ペンネ さつまいも	ブロッコリー ほうれん草	中華だし 砂糖 酢
	とりとさつまいものクリームペンネ		○	○	○		○				サラダ油		ホワイトルウ 塩
20 (金)	ほうれん草とチーズのサラダ		○	○	○						いちごとみかんのゼリー		みりん 酒
	いちごとみかんのゼリー												こしょう
	米飯									ミルク とり肉 ハム	米飯 オリーブオイル	にんじん たまねぎ ピーマン	コンソメ しょうゆ
	ミルク		○							チーズ	サラダ油	きゃべつ だいこん はくさい	中華だし 砂糖 酢
24 (火)	ピザ風チキン		○									カリフラワー コーン	ケチャップ 酒
	ハムと野菜のマリネ	◎	○	○	○								塩 こしょう
	コンソメスープ			○	○		○						
	【セルフサンドイッチ】									ミルク ベーコン	食パン じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ	コンソメ しょうゆ
25 (水)	「食パン		○	○	○					スライスチーズ		ほうれん草 コーン にんにく	中華だし 砂糖 酢
	「スライスチーズ		○							スクランブルエッグ			ホワイトルウ 塩
	「スクランブルエッグ	○	○	○	○					ウインナー チーズ			こしょう みりん
	ミルク		○							バター			マヨネーズ 酒
26 (木)	クリームスープ		○	○	○		○						
	シーザーサラダ		○	○	○					ミルク 高野豆腐	米飯 ししゃもフライ	にんじん たまねぎ しめじ	だし しょうゆ
	米飯										麩 サラダ油	こまつな ほうれん草	みりん 砂糖
	ミルク		○										酒 塩
27 (金)	ししゃもフライ	○魚卵		○			○						
	高野豆腐とやさいの煮物			○	○		○						
	すまし汁			○	○		○						
	米飯									ミルク とり肉	米飯 ごま ごま油	にんじん たまねぎ はくさい	中華だし しょうゆ
28 (土)	ミルク		○							あつあげ 焼ちくわ		しめじ 青ねぎ 三度豆	みりん 酒
	とりの中華煮			○	○	○	○			さつまあげ		にんにく 土しょうが	
	三度豆のごまあえ			○	○	○	○						
	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 きゃべつ	中華だし しょうゆ
29 (日)	ミルク		○							いちごヨーグルト	サラダ油	グリーンピース ブロッコリー	みりん 砂糖 塩
	いそどりサラダ			○	○							コーン	ハヤシルウ 酢
	いちごヨーグルト		○										ケチャップ
											栄養平均量		657 Kcal
													26.7 g
													2.1 mg

