

日	献立名	牛	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	アレルギー たんぱく質	
1水	麻婆豆腐丼	○	豚肉、大豆、みそ、豆腐	米、★精麦、油、さとう、でん粉、ごま油			756 kcal
	春雨スープ		鶏肉、わかめ	はるさめ、ごま油			30.2 g
	果物(柿)				★柿		
2木	しめじと塩昆布の炊きこみごはん	○	塩昆布、豚肉、油揚げ	米、★精麦、油	にんじん、しめじ		738 kcal
	ふくさたまご		鶏肉、大豆、ひじき、★たまご	油、さとう			37.1 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉、竹輪、豆腐、みそ	油	ごぼう、にんじん、干し椎茸、長ねぎ		
6月	麦ごはん	○		米、★精麦			837 kcal
	鶏肉のからあげ		鶏肉	でん粉、油	にんにく、しょうが		32.5 g
	おかか和え		かつお節		もやし、キャベツ、にんじん		
	ひつつみ汁		鶏肉、油揚げ	★薄力粉			
7火	吹き寄せおこわ	○	鶏肉、油揚げ	米、もち米、さつまいも、さとう	にんじん、干し椎茸、しめじ		759 kcal
	魚の紅葉焼き		さけ	マヨネーズ(たまご不使用)	にんじん		36.4 g
	ごま入り甘酢和え			★ごま、さとう	もやし、にんじん、ごまつな		
	沢煮焼		豚肉、油揚げ		干し椎茸、にんじん、だいこん、長ねぎ		
8水	ハヤシライス	○	豚肉、チーズ	米、★精麦、油、さとう、でん粉			878 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	油、ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし		27.4 g
	ビーチヨーグルト		ヨーグルト	さとう	★黄桃缶		
9木	メロンパン	○	牛乳	★ミルクパン、バター、さとう、★薄力粉			730 kcal
	かぶのクリームシチュー		鶏肉、レンズ豆、豆乳、牛乳、チーズ	油、じゃがいも、米粉、バター、生クリーム	にんじん、玉葱、しめじ、しょうが、かぶ、かぶ(葉)		28.4 g
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	さとう、三温糖、ごま油	ごまつな、にんじん、キャベツ、ホールコーン		
10金	麦ごはん	○		米、★精麦			741 kcal
	なめたけ			三温糖、でん粉	えのきたけ		36.0 g
	魚のさざれ焼き		さけ	マヨネーズ(たまご不使用)、★パン粉			
	おひたし		かつお節	ごま油、三温糖	もやし、にんじん、ごまつな		
13月	のっぺい汁		鶏肉、厚揚げ、竹輪	油、じゃがいも、でん粉	ごぼう、にんじん、長ねぎ		
	さつまいもごはん	○		米、さつまいも			773 kcal
	ししゃものカレー天ぷら		★ししゃも	★薄力粉、マヨネーズ(たまご不使用)、油			31.9 g
	磯香和え		のり		にんじん、もやし、キャベツ、ごまつな		
14火	豚汁		豚肉、みそ、みそ、豆腐	油、こんにやく、さといも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ		
	みそラーメン	○	豚肉、みそ	★ラーメン、油、バター			792 kcal
	ごま入り大根の三色和え		かつお節	★ごま	だいこん、にんじん、ごまつな、にんにく		35.1 g
	いももち		チーズ	じゃがいも、でん粉、油、バター、油、さとう			
20月	ねぎキムチチャーハン	○	豚肉	米、★精麦、油	にんじん、長ねぎ、キムチ		728 kcal
	魚の韓国焼き		さば	さとう、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ		34.3 g
	豆腐とわかめのスープ		鶏肉、豆腐、わかめ	でん粉	しょうが、えのきたけ		
21火	りんご				★りんご		
	ずき焼きうどん	○	豚肉、豆腐	★うどん、油、さとう			799 kcal
	ごま入りわかめの和え物		わかめ、ツナ	★ごま、ごま油、さとう			37.0 g
	青のりビーンズポテト		大豆、青のり	油、じゃがいも、でん粉			
22水	ピザトースト	○	ベーコン、チーズ	★食パン			861 kcal
	さつま芋のクリームシチュー		鶏肉、レンズ豆、牛乳、豆乳、チーズ	油、さつまいも、バター、米粉、生クリーム	にんじん、玉葱、しょうが、マッシュルーム		35.6 g
	オニオンレッシングサラダ			ごま油、さとう			
24金	ごはん	○		米、★精麦			746 kcal
	魚のあずま煮		さわら	油、でん粉、さとう	しょうが		30.1 g
	ごま和え			さとう、★ごま	キャベツ、にんじん、もやし、ごまつな		
	ずまし汁		鶏肉、豆腐、わかめ		にんじん、長ねぎ、ごまつな		
27月	卵とじ丼	○	鶏肉、大豆、高野豆腐、★たまご	米、★精麦、さとう、でん粉	玉葱、長ねぎ、ごまつな		766 kcal
	ツナと野菜の和え物		わかめ、ツナ	ごま油、さとう	キャベツ、にんじん、ごまつな、しょうが		34.0 g
	大根のみそ汁		厚揚げ、みそ		にんじん、だいこん、長ねぎ		
28火	和風おろしスパゲティ	○	ツナ、のり	★スパゲティ、油、さとう			755 kcal
	ごま入りみそドレサラダ		みそ	★ごま、三温糖、油、ごま油	キャベツ、にんじん、ホールコーン		26.5 g
	さつまいもスティック 魚べ比べ			さつまいも、油			
29水	ごはん	○		米			788 kcal
	魚のごまみそあんかけ		さば、みそ	油、★ごま、さとう、でん粉	長ねぎ、しょうが		34.4 g
	鶏肉と里芋の煮物		鶏肉	油、こんにやく、さといも、三温糖、でん粉	にんじん、だいこん、ごまつな		
	豆腐団子汁		豆腐、鶏肉、わかめ	さとう、でん粉	にんじん、だいこん、はくさい、長ねぎ		
30木	きな粉トースト	○	きな粉	★食パン、バター、さとう			796 kcal
	ボルシチ		豚肉、レンズ豆、チーズ				33.7 g
	ひよこ豆とチーズのサラダ		チーズ、ひよこめ	油、さとう	ブロッコリー、もやし、にんじん、玉葱		

※アレルギー食品には記号を表示しています