

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目					あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー) カルシウム(mg)	
			小麦	卵	乳	花生	エビ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群			6群
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物			脂質
3月	3	ご飯										米		700		
	牛乳							牛乳						25.9		
	鰯のしょうが煮							鰯		しょうが		砂糖	しょうゆ	28.7		
	豚肉とキャベツの炒め物							豚肉	キャベツ	パプリカ		でん粉	ごま油	塩・こしょう・洋風だし	45.7	
4月	4	丸型パンマーガリン入り牛乳							脱脂粉乳				パン	マーガリン		780
	ポロニアカツ								牛乳							28.7
	キャベツのコールスローサラダ												米粉・じゃがいもフレーク	なたね白絞油		40.4
	ミネストローネ								豚肉・ウィンナー	キャベツ	玉ねぎ・セロリ	マカロニ	サラダ油	鶏ガラスープ・塩	32.1	
5月	5	コーンとひじきのピラフ							ウィンナー	ひじき	にんじん	とうもろこし	米	サラダ油	ワイン・鶏ガラスープ	72.1
	牛乳									牛乳			砂糖	バター	しょうゆ・塩・こしょう	26.1
	ホキのアーモンドフライ								ホキ				小麦粉・パン粉	アーモンド・なたね白絞油		40.9
	野菜スープ								かまぼこ	わかめ	ほうれん草	しいたけ・キャベツ		酒・中華だし・塩・チンタン	29.7	
6月	6	ご飯											米			69.9
	牛乳								牛乳							24.8
	和風おろしハンバーグ								鶏肉・豚肉		大根		砂糖・でん粉	しょうゆ・酒・みりん	24.7	
	キャベツのしょうが炒め								さつまあげ	ちんげん菜	キャベツ	しょうが	サラダ油	しょうゆ・塩・こしょう	51.9	
7月	7	けんちん汁							豆腐	にんじん	こんにゃく		里芋	ごま油	鰹だし・しょうゆ	
	油揚げ										大根・ねぎ			和風だし・昆布だし		
	ソフト麺												麺			70.6
	牛乳								牛乳							24.6
8月	8	カレーソース							豚肉	にんじん	玉ねぎ・にんにく		サラダ油	鶏ガラスープ・カレーフレーク	35.3	
	大豆コロッケ								大豆				じゃがいも	なたね白絞油	31.6	
	小松菜のサラダ										小松菜	もやし	パン粉・小麦粉			
													砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	
9月	9	ご飯											米			72.9
	牛乳								牛乳							28.0
	ししゃもの竜田揚げ								ししゃも				小麦粉	なたね白絞油	しょうゆ	28.1
	鶏肉と大根の煮物								鶏肉・豆竹輪	にんじん	大根・しいたけ		砂糖	しょうゆ・酒・みりん	49.0	
10月	10	のりのふりかけ							生揚げ		こんにゃく・たけのこ			和風だし・昆布だし		
	黒糖丸型パン												パン・黒糖			
	牛乳								牛乳							63.1
	ドブラジーニア								豚肉	にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム		砂糖	サラダ油	ワイン・塩	27.4
11月	11	じゃがバター							ウィンナー	トマト	にんにく			鶏ガラスープ・洋風だし	32.4	
	りんごゼリー								いんげん豆				じゃがいも	バター	塩・こしょう	
											りんご		砂糖			
											広島菜		米	サラダ油	塩	
12月	12	菜飯														70.8
	牛乳								牛乳							24.9
	いかの更紗揚げ								いか		しょうが		でん粉	なたね白絞油	酒・しょうゆ・カレー粉	25.0
	鰯団子のみそ汁								鰯つみれ	わかめ	葉大根	大根			鰹だし・和風だし	35.7
13月	13	豆腐・みそ									玉ねぎ			昆布だし		
	ご飯												米			70.4
	牛乳								牛乳							29.3
	鯖の南部焼き								鯖		しょうが			ごま	しょうゆ・酒・みりん	28.6
14月	14	沢庵和え									大根・きゅうり・キャベツ					
	せんべい汁								豚肉	にんじん	ごぼう		かやきせんべい		しょうゆ・鶏ガラスープ	29.1
									油揚げ	小松菜	しいたけ				みりん・酒・鰹だし	
															ワイン・鶏ガラスープ	
郷土料理	郷土料理	シーフードピラフ							えび・いか		にんにく		米	バター	ワイン・鶏ガラスープ	74.2
	牛乳								牛乳				サラダ油		洋風だし	31.7
	ブレーンオムレツ								卵						塩・こしょう	28.6
	ラタトゥイユ								ベーコン	ズッキーニ	玉ねぎ・にんにく			オリーブ油	鶏ガラスープ・塩・こしょう	29.8
15月	15	マカロニスープ							ウィンナー	ほうれん草	キャベツ・玉ねぎ		マカロニ		塩・こしょう	
											とうもろこし				ワイン・洋風だし	
															鶏ガラスープ	

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

行事等	日・曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目					あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%)	
			小麦	卵	乳	花生	エビ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にアレルギーのものになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	魚・肉・卵・豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	こく類 いも・砂糖			油脂 (種実)
			小	卵	乳	花生	エビ	魚	肉	卵	豆	大豆	魚			肉
17月	ご飯											米				
	牛乳															
	ピビンバ 肉みそ															
	ナムル															
18火	揚げパン															
	牛乳															
	ポトフ															
	えりんぎと小松菜のソテー															
19水	しらす干しごはん															
	牛乳															
	黒はんぺんのフライ															
	沢煮椀															
20木	ご飯															
	牛乳															
	ぶりフライ・ソース															
	大豆とひじきの炒め煮															
21金	中華麺															
	牛乳															
	みそラーメン															
	小魚とカシューナッツの唐揚げ															
24月	ご飯															
	牛乳															
	油淋鶏															
	もやしの中華和え															
25火	二ツ折りパンマーガリン入り															
	牛乳															
	ソーセージチーズサンドフライ															
	ポイルドキャベツ															
26水	ターメリックライス															
	牛乳															
	鶏のトマト煮															
	粉ふきいも															
27木	ご飯															
	牛乳															
	回鍋肉															
	揚げワンタン															
28金	五目炊き込みご飯															
	牛乳															
	厚焼き卵															
	新たまねぎのみそ汁															

早寝・早起き・朝ごはん!

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)