



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質
4 火	きなごま揚げパン	○	きなこ	★ミルクパン、あぶら、さとう、すりごま		592 kcal
	マセドアンサラダ			じゃがいも、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、冷凍ホールコーン、たまねぎ	19.1 g
	コーンチャウダー		とりにく、★ぎゅうにゅう、★クリーム	あぶら、★バター、こむぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、クリームコーン	
5 水	ビビンバ	○	とりひきにく	こめ、米粒麦、ごまあぶら、オイスターソース	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、こまつな	534 kcal
	わかめと豆腐のスー		カットわかめ、★あぶらあげ、★とうふ	ごま、ごまあぶら	にんじん、えのきたけ、ねぎ	19.7 g
	フルーツポンチ		こなかんてん、アガー	さとう	★みかんかん、ももかん、ナタデココ、★りんごジュース、レモン	
6 木	ごはん	○		こめ		636 kcal
	鯖の味噌煮		さば、みそ	さとう	しょうが	28.3 g
	ツナあえ		ツナ		こまつな、だいこん、キャベツ	
7 金	白菜と豆腐の味噌汁	○	★あぶらあげ、★とうふ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		はくさい	
	骨太ライス		○ベーコン（卵乳不使用）、ちりめんじゃこ、★サラダチーズ	こめ、あぶら	にんにく、たまねぎ、こまつな、冷凍ホールコーン	559 kcal
	ポトフ		○ぶたにく、○フランクフルト、ひよこまめ（乾）	あぶら、じゃがいも	セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、ねぎ	23.1 g
10 月	コーンフレークサラダ	○		さとう、あぶら、コーンフレーク	キャベツ、にんじん、きゅうり	
	ダッカルビ丼		とりにく、みそ	こめ、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、あぶら、かたくりこ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん	578 kcal
	海藻サラダ		カットわかめ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり	17.0 g
11 火	コグマカン	○		さつまいも、あぶら、さとう、水あめ、メープルシロップ		
	ごまごはん			こめ、米粒麦、ごま		531 kcal
	鮭のチャンチャン焼		さけ、みそ	さとう	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、冷凍ホールコーン	28.7 g
12 水	根菜汁	○	★あぶらあげ、★とうふ、かつお薄削り節、こんぶ	あぶら、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
	しょうゆラーメン		とりにく、なると（卵不使用）	ちゅうかめん（卵乳なし）、あぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ	524 kcal
	ごまあえ		みそ	こんにやく、すりごま、さとう	キャベツ、はくさい、にんじん	19.1 g
13 木	ミックスフルーツ	○			★みかんかん、ももかん	
	フオカッチャ			フオカッチャ（卵乳なし）		563 kcal
	11匹のねこのころっけ		しろいんげんまめ、とりひきにく	じゃがいも、ポテトフレックス、あぶら、こむぎこ、パンこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ	21.5 g
14 金	ほうれん草とコーンのサラダ	○		あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、冷凍ホールコーン	
	コンソメスープ		ひよこまめ（乾）		にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ	
	ちらし寿司		こんぶ、とりにく、きざみのり	こめ、もちごめ、さとう、あぶら	にんじん、ほししいたけ、れんこん、きぬさや	537 kcal
17 月	松風焼き	○	とりひきにく、○ぶたひきにく、★とうふ、みそ	パンこ、かたくりこ、さとう、ごま	しょうが、ねぎ	24.5 g
	祝いかまぼこのすまし		とりにく、なると（卵不使用）、かつお薄削り節		だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	
	ツナマヨコーントースト		ツナ	★食パン、ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、コーン、パセリ	600 kcal
18 火	トマトシチュー	○	とりにく	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、トマトケチャップ、トマトピューレ	22.7 g
	みかん				★みかん	
	ごはん			こめ		549 kcal
19 水	ししゃもフライ	○	★ししゃも	こむぎこ、パンこ、あぶら		22.9 g
	コーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
	大根のみそ汁		カットわかめ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ		だいこん、ねぎ	
20 木	ジョア	○	★ジョア（プレーン）			608 kcal
	カレーライス		とりにく	こめ、米粒麦、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ、ダイストマト	18.8 g
	わかめときのこのサラダ		カットわかめ	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、だいこん、にんじん、えのきたけ	
21 金	みかんかん	○		さとう	★みかんジュース、★みかんかん	
	ばら天丼		★むきえび	こめ、米粒麦、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう	まいたけ、きぬさや	594 kcal
	じゃが芋とキャベツのみそ汁		★あぶらあげ、みそ、かつお薄削り節、こんぶ	じゃがいも	キャベツ、ねぎ	22.3 g
22 土	かき	○			かき	
	ごはん			こめ		555 kcal
	さわらの西京焼き		さわら、みそ	さとう、かたくりこ	しょうが	29.9 g
23 日	のりあえ	○	きざみのり		キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ、にんじん、冷凍ホールコーン	
	豚汁		○ぶたにく、★あぶらあげ、★とうふ、みそ、こんぶ、かつお薄削り節	あぶら、じゃがいも、こんにやく	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	
	ゆかりごはん			こめ、米粒麦	ゆかり	557 kcal
24 月	豆腐のそぼろ煮	○	★とうふ、とりひきにく、★だいた、かつお薄削り節、こんぶ	あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん	25.2 g
	さつまいものみそ汁		みそ、かつお薄削り節、こんぶ	さつまいも	だいこん、たまねぎ、こねぎ	
	カレーうどん		とりにく、かつお薄削り節、こんぶ	うどん、あぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	553 kcal
25 火	いかの磯部揚げ	○	いか、青のり粉	こむぎこ、あぶら		27.0 g
	みかん				★みかん	
	ごはん					
26 水	ごぼうのたまごとじ	○	とりにく、こんぶ、かつお薄削り節、★たまご	こめ、米粒麦、あぶら、さとう、かたくりこ	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、こまつな	558 kcal
	白菜のおかか和え		おかか		こまつな、はくさい、にんじん	25.8 g
	チキンライス		とりにく	こめ、あぶら	トマト缶詰（ジュース）、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、グリーンピース、ト	591 kcal
27 木	丸麦ブチブチスープ	○	○ベーコン（卵乳不使用）	あぶら、丸麦	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	19.5 g
	ぐりとぐらのカステラ		★たまご、★ぎゅうにゅう	さとう、★バター、こむぎこ、ホットケーキミックス粉（卵乳なし）		