

Date	Staple food/Side dishes	Eggs	Dairy products	Wheat	Buckwheat	Peanuts	Seafood (Fish and Shellfish)	Shrimp	Crab	Beef	Chicken	Pork	Peach	Sesame	Soy
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
1月	*パンブキンパン *カレーコロッケ *人参とツナの炒め物 *チンゲン菜とハムの和え物 *枝豆 *みかん A:チキンソテー A:キャベツポイル B:海鮮塩焼きそば	○	○	○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
2火	*ごはん *ベイクドエッグ *白菜と豚肉の炒め物 *南瓜のグラッセ *コーンサラダ *洋なし A:ピーマン肉詰めフライ B:はんぺんチーズフライ AB共通:ナポリタンスパゲティ	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
3水	*ごはん *ミートボールのデミソースかけ *イカフライ *いんげんのソテー *りんご A:タンダーチキン風 B:豆乳入り笹かまぼこ AB共通:ごぼうのゴマヨサラダ	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
4木	*かみかみふりかけごはん *サゴンの照焼き *大豆とひじきの煮物 *青のりれんこん *切干し大根のサラダ *白桃 A:しゅうまい B:エビ天ぷら AB共通:もやしナムル	○		○			○	○			○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
5金	*ごはん *ずき焼き風煮 *さつまいもの天ぷら *フロッキーのしそ和え *厚揚げのみそがらめ *白ゴマ人参 *みかん A:ハンバーグケチャップ B:コキールフライ AB共通:ピーマンの煮びたし	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
8月	*ごはん *ササミフライ *白菜と油揚げの煮びたし *スナップエンドウの旨煮 *ハセリポテト *黄桃 A:豚肉のしょうが炒め B:カレイの野菜あん	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
9火	*ごはん *カニクリームコロッケ *ポークチャップ *人参スープ煮 *ほうれん草のおひたし *ハイン A:鶏肉のローズマリー焼き B:タラときのこのソテー AB共通:花野菜のソテー	○	○	○			○	○			○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
10水	*ごはん *オムレツ *スパイシーポテト *キャベツの和風サラダ *ウインナー *白桃 A:トンカツ B:サーモンフライ AB共通:スパゲティ	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
11木	*ごはん *鶏肉のから揚げ *マカロニとツナのソテー *厚揚げのおかか和え *フロッキーの煮びたし *枝豆 *みかん A:大豆とひき肉のカレー炒め B:イカとにんにくの芽炒め	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
12金	*ごはん *タラのバジル焼き *ミートボールケチャップ *いんげんとコーンのソテー *南瓜と枝豆のマヨサラダ *りんご A:チキンナゲット B:エビカツ AB共通:キャベツポイル	○	○	○			○	○			○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
15月	*ごはん *和風ハンバーグ *きのこスパゲティ *フライドポテトサラダ *フロッキーポイル *みかん A:クリームコロッケ B:なめろう磯辺揚げ AB共通:ほうれん草とコーンのマヨ和え	○	○	○			○				○	○			○

Date	Staple food/Side dishes	Eggs	Dairy products	Wheat	Buckwheat	Peanuts	Seafood (Fish and Shellfish)	Shrimp	Crab	Beef	Chicken	Pork	Peach	Sesame	Soy
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
16火	*ごはん *サバの竜田揚げ *里芋と人参の煮物 *れんこんのおかか和え *小松菜と油揚げの和え物 *黄桃 A:ロールキャベツ B:しょうが天煮 AB共通:いんげんのゴマ風味サラダ	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
17水	*コッペパン *切干しナポリタン *エビフライ *キャベツの洋風煮 *りんご A:ミートオムレツ B:サワラの塩焼き AB共通:ごぼうのツナマヨサラダ	○	○	○			○	○			○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
18木	*ごはん *豚肉ともやしのカレー炒め *春巻き *キャンディチーズ *中華風ブロッコリーソテー *あんず A:中華風トフ B:ブリ大根	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
19金	*ごはん *トンカツ *キャベツのソテー *厚焼玉子 *チンゲン菜のおひたし *みかん A:鶏肉と根菜の旨煮 B:タラときのこのトマト煮 B:カリフラワーポイル	○	○	○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
22月	*ごはん *肉じゃが *コキールフライ *フロッキーのゴマ和え *黄桃 A:ぎょうざ B:エビ団子 AB共通:チンゲン菜としいたけの中華あんかけ	○		○			○	○			○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
23火	*ごはん *しんじょうの磯辺揚げ *大根のそぼろあん *さつまいもの甘煮 *いんげんと干しエビのソテー *りんご A:ポークチャップ B:小松菜とイカのマヨしょうゆ炒め	○		○			○	○			○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
24水	*ごはん *エビカツ *もやしのソテー *ポテトサラダ *枝豆 *みかん A:ピーマン肉詰め B:ベイクドエッグ AB共通:ナポリタンマカロニ	○		○			○	○			○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
25木	*ごはん *オムレツ *スパイシーポテト *キャベツの和風サラダ *ウインナー *白桃 A:ハンカツ B:アジ大葉フライ AB共通:花野菜のソテー	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
26金	*しその華ごはん *さつまあげ揚げ *南瓜のクリームかけ *スナップエンドウ *もやしと青ねぎのソテー *りんご A:ミートソーススパゲティ B:サゴシのしょうが煮 B:ほうれん草のおひたし	○		○			○				○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
29月	*ごはん *コロッケ *豚肉のカレー炒め *ツナマヨとコーンのサラダ *枝豆 *みかん A:鶏肉のブラックペッパー焼き B:タラのバジル焼き AB共通:いんげんのソテー	○		○			○	○			○	○			○
日曜日	通常食(主食・副食)	卵	乳	小麦	そば	落花生	魚介類	エビ	カニ	牛肉	鶏肉	豚肉	もも	ゴマ	大豆
30火	*ごはん *ミートボールのトマトソースかけ *マカロニのソテー *人参のグラッセ *フロッキーのスープ煮 *洋なし A:豚肉とアスパラ炒め B:海鮮とアスパラのガーリック炒め	○	○	○			○	○			○	○			○