

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	火	◎ごはん													
		*豚肉と油揚げのみそ炒め		○								○			○
		*フロッコリーとれんこんのおかか和え		○			○								○
		*ハッシュドポテト													○
		*みかん													○
		A揚げぎょうざ	○	○							○	○		○	○
		Bイカ天ぷら		○			○							○	○
		AB共通:ごぼうのゴマ炒め			○									○	○
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
2	水	◎ごはん													
		*鶏肉のバジルオイル焼き		○	○						○	○			○
		*人参シソ炒め		○			○								○
		*さつまいものサラダ													○
		*エビのケチャップ和え			○			○							○
		*洋なし													○
		Aハムカツ		○	○						○	○			○
		Bカニクリームコロッケ	○	○	○			○	○			○			○
	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
3	木	☆五目寿司			○						○				○
		*つみれのトマトソース煮	○		○		○								○
		*チキンナゲット			○						○				○
		*ちくわとツナのカレー炒め			○		○								○
		*みかんゼリー													○
		Aメンチカツ		○	○						○	○			○
		Bアジフライ			○		○								○
		AB共通:ごぼうとコーンのサラダ			○										○
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	金	◎ごはん													
		*サバの竜田揚げ		○			○								○
		*南瓜の甘辛煮		○											○
		*もやしとハムのマヨ和え									○	○			○
		*ハイン													○
		A豚肉とにんにくの芽炒め		○			○				○	○			○
		B海鮮八宝菜		○			○	○							○
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
7	月	◎ごはん													
		*鶏肉のから揚げ			○						○				○
		*マカロニのカレーソテー			○		○				○	○			○
		*厚揚げ玉	○		○										○
		*小松菜のおひたし			○		○								○
		*白桃											○		
		A豚肉のしょうが焼き		○							○				○
		B豆乳入り笹かまぼこ	○				○								○
	Bアスパラ炒め			○		○								○	
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
8	火	◎ごはん													
		*牛すき焼き			○					○					○
		*サゴシの塩焼き					○								○
		*揚げじゃが													○
		*洋なし													○
		Aチキン南蛮	○		○						○				○
		Bエビフリッターのケチャップ和え			○			○							○
		AB共通:いんげんのマヨ和え													○
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	水	◎ごはん													
		*ポークチャップ										○			○
		*南瓜のグラッセ													○
		*大根とアサリの洋風煮					○				○	○			○
		*フロッコリーポイル													○
		*カクテルゼリー													○
		A鶏肉ときこのソテー		○			○				○	○			○
		Bタラと野菜のソテー					○				○	○			○
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	木	☆サケごはん													
		*豚肉とナスのみそ炒め					○				○				○
		*三角春巻き			○						○				○
		*ちくわとコーンのカレー煮			○						○	○			○
		*ハイン													○
		Aチキンピカタ		○	○						○	○			○
		A塩焼きそば	○	○			○				○	○			○
		Bカニ玉	○	○			○		○					○	○
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
14	月	◎ごはん													
		*ハートコロッケ			○										○
		*キーマカレー					○				○	○			○
		*ナポリタンマカロニ			○										○
		*白菜と枝豆の和風サラダ			○										○
		*みかん													○
		Aササミフライ		○							○				○
		B白身魚フライ		○			○								○
	AB共通:ほうれん草ソテー	○	○			○					○			○	
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
15	火	◎ごはん													
		*チキンソテーのラタトゥイ風ソースかけ					○				○	○			○
		*バセリポテト													○
		*ぶどうゼリー													○
		Aみそカツ	○	○							○				○
		Bみそイカフライ		○			○								○
		AB共通:ポイルキャベツ													○
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	水	☆キヤロットハン			○										
		*ベイクドエッグ	○		○						○				○
		*キャベツと豚肉のカレー炒め					○				○	○			○
		*マカロニのツナサラダ			○										○
		*黄緑													○
		Aミートボールのクリームソースかけ		○	○		○				○	○			○
		Bサワラのクリームソースかけ		○	○		○				○	○			○
		AB共通:枝豆のソテー													○

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
17	木	◎ごはん													
		*鶏肉と枝豆の炊き込みごはん									○				○
		*タラの西京焼き			○			○				○			○
		*高野豆腐と人参の煮物			○			○							○
		*さつまいもの天ぷら			○										○
		*ハムとコーンのマヨ和え										○	○		○
		*りんご													○
		A豚肉の中華風炒め			○		○				○	○			○
	Bイカと春雨の炒め物			○		○					○			○	
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	金	◎ごはん													
		*春雨と豚肉の炒め物			○						○				○
		*エビフライ			○				○						○
		*じゃがいものコロコロ焼			○										○
		*みかん													○
		A春巻き			○		○					○			○
		Aチンゲン菜のナムル			○										○
		Bカレイの甘酢あん			○		○								