

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	木	☆ポパイパン		○							○	○			○
		*ハンバーグケチャップソース	○	○			○				○	○			○
		*和風スパゲティ		○			○								○
		*ブロッコリーのスープ煮		○			○				○	○			○
		*大豆入りポテトサラダ													○
		*白桃											○		
	A:クリームコロッケ	○	○											○	
	B:エビフライ			○			○							○	
	AB共通:チンゲン菜のソテー													○	
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
2	金	◎ごはん													
		*タラのみそマヨネーズ焼き		○			○								○
		*小松菜とハムのソテー		○								○	○		○
		*南瓜のグラッセ													○
		*コーンと枝豆のサラダ													○
		*パイナップル													○
	A:ポークカレーソテー						○			○	○			○	
	B:シーフードカレーソテー						○	○		○	○			○	
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
5	月	◎ごはん													
		*おさかなナゲット		○			○					○	○		○
		*チンゲン菜とコーンのソテー			○							○	○		○
		*南瓜サラダ													○
		*パイナップル													○
		A:みそ味つくね	○	○	○						○	○			○
	B:サゴンの照焼き			○			○							○	
	AB共通:ブロッコリーのフレンチサラダ													○	
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
6	火	◎ごはん													
		*鶏肉のねぎ塩炒め					○				○	○			○
		*春巻き			○									○	○
		*枝豆とちくわの旨煮			○		○								○
		*マンゴープリン		○											○
		A:酢豚	○	○							○	○			○
	B:カレイの甘酢あん			○		○				○	○			○	
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
7	水	◎ごはん													
		*ポークチャップ					○				○	○			○
		*キャベツのカレーソテー													○
		*イカとひじきの和風マリネ			○		○								○
		*黄桃											○		○
		A:ヤムニョムチキン					○				○	○			○
	B:タラのハーブ焼き			○		○								○	
	B:カリフラワーのマヨ和え				○									○	
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
8	木	☆青菜ごはん													
		*お好み焼き	○		○		○								○
		*ちくわの磯煮			○										○
		*いんげんとコーンのソテー			○		○								○
		*じゃがいものケチャップ和え			○		○								○
		*みかん													○
	A:揚げぎょうざ		○	○							○	○		○	
	A:もやしのピリ辛ナムル			○							○	○		○	
	B:イカと春雨のチャプチェ風			○		○					○	○		○	
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	金	◎ごはん													
		*サイコロステーキ		○	○					○	○				○
		*焼きピーマン			○		○				○	○			○
		*厚焼玉子	○		○										○
		*枝豆の中華和え			○							○	○		○
		*りんご													○
	A:豚肉のスタミナ焼き			○						○	○			○	
	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
12	月	☆サケわかめごはん													
		*がんも煮			○		○								○
		*小松菜のソテー			○										○
		*和風ポテトサラダ			○		○								○
		*野菜かまぼこ			○		○								○
		*みかん													○
	A:鶏肉のケチャップ炒め		○							○				○	
	B:イカ大根			○		○								○	
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
13	火	☆ハンバーグ													
		*タンダーチキン風			○						○	○			○
		*かぶとツナのトマト煮					○				○	○			○
		*ブロッコリーポイル													○
		*コーンのソテー			○										○
		*白桃											○		○
	A:ハンバーグステーキソース		○	○						○	○			○	
	B:タラのステーキソース			○		○								○	
	AB共通:フライドポテト			○										○	
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	水	◎ごはん													
		*豚肉ときのこのソース炒め					○				○				○
		*チキンナゲット			○							○			○
		*いんげんと人参のグラッセ			○										○
		*りんご													○
		A:コロコロスコッチエッグ	○		○			○				○			○
	B:イカフライ			○		○								○	
	AB共通:ごぼうのゴマサラダ												○	○	
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
15	木	◎ごはん													
		*鶏肉とアスパラのみそ炒め			○		○				○				○
		*コキールフライ	○		○		○								○
		*サケ入りポテトサラダ			○		○								○
		*みかんゼリー													○
		A:豚肉のピリ辛焼き			○							○			○
	B:サケの塩焼き			○		○								○	
	AB共通:キャベツのおかか炒め			○		○								○	

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	金	◎ごはん													
		*サバの竜田揚げ					○								○
		*里芋とちくわの煮物			○		○								○
		*小松菜と人参の和え物			○		○								○
		*黄桃											○		○
		A:豚肉と玉子の炒め物	○		○		○					○			○
	B:シーフードと玉子のソテー	○				○	○				○			○	
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
20	火	◎ごはん													
		*鶏肉のから揚げ					○				○				○
		*ナポリタンマカロニ			○		○								○
		*チーズ		○											○
		*アスパラとツナのソテー			○		○					○	○		○
		*ぶどうゼリー													○
	A:大豆とひき肉のカレー炒め						○				○			○	
	B:イカとチンゲン菜炒め			○		○					○			○	
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
21	水	◎ごはん													