

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
3月	◎ごはん														
	*ミラノ風カツレツ	○		○			○				○	○			○
	*さつまいものイタリアンサラダ														○
	*みかん														○
	A鶏肉のつくね	○		○							○	○			○
	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
4火	◎ごはん														
	*サバののりマヨ焼き						○								○
	*青豆とコーンのソテー						○				○	○			○
	*ウインナー											○			○
	*厚揚げのケチャップ煮	○													○
	*洋なし														○
	A牛焼き肉				○					○					○
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
5水	◎ごはん														
	*照焼きハンバーグ	○		○			○				○	○			○
	*ナポリタン			○											○
	*フレンチサラダ														○
	*みかんゼリー														○
	A豚肉とほうれん草のカレー炒め											○			○
	Bエビとほうれん草のカレー炒め							○							○
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
6木	◎ごはん														
	*おさかな型オムレツ	○													○
	*もやしのソテー			○							○	○			○
	*ソーセージの炒め物			○			○								○
	*黄桃												○		○
	A和風おろしハンバーグ	○		○							○	○			○
	Bサゴシのガーリックソテー						○								○
AB共通: 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
7金	◎ごはん														
	*しんじょ煮			○			○								○
	*大根のそぼろあん			○							○				○
	*さつまいもの甘煮			○											○
	*チンゲン菜と人参のソテー			○			○								○
	*洋なし														○
	Aチキンチャップ										○				○
B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
17月	◎ごはん														
	*メンチカツ		○	○						○	○	○			○
	*ソーセージのケチャップ炒め			○			○								○
	*白菜とコーンのスープ煮			○			○				○	○			○
	*りんご														○
	Aチキンピカタ	○		○							○				○
	Bサバのあおき揚げ			○			○								○
AB共通: 焼きうどん			○			○				○	○			○	
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
18火	◎ごはん														
	*親子煮	○		○			○				○				○
	*ツナとひじきの和え物			○			○								○
	*白椎												○		○
	A豚肉の照焼き			○							○				○
	Bサケの塩焼き						○								○
	AB共通: キャベツの和風サラダ			○											○
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
19水	◎ごはん														
	*タラのバジル焼き						○								○
	*かぶの洋風そぼろあんかけ						○				○	○			○
	*キャベツのゴマ炒め			○											○
	*黄桃												○		○
	Aコロコロスコッチエッグ	○		○			○				○				○
	Bサーモンフライ			○			○								○
AB共通: チンゲン菜のしそ和え						○								○	
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
20木	◎ごはん														
	*鶏肉の照焼き			○							○				○
	*じゃがいもとハムの青のり和え			○							○	○			○
	*切干し大根の和風サラダ			○			○								○
	*りんご														○
	Aミートオムレツ	○	○	○			○			○	○	○			○
	Bアジ大葉フライ			○			○								○
AB共通: ごぼう炒め			○			○				○	○			○	
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金	◎ごはん														
	*コッペパン			○											○
	*エビとホタテのペペロンチーノ風						○	○							○
	*まきのこスバゲティ			○											○
	*小松菜のソテー														○
	*カクテルゼリー												○		○
	Aトンカツ			○							○				○
Bベイクドエッグ	○		○								○			○	
AB共通: れんこんのマヨ和え														○	
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
24月	◎ごはん														
	*フライドチキン			○							○				○
	*アスパラのコンソメ炒め			○			○				○	○			○
	*里芋の青のりまぶし			○			○								○
	*みかんゼリー														○
	Aれんこんのはさみ揚げ	○		○			○					○			○
	Bエビカツ			○			○	○							○
AB共通: いんげんのおかか和え			○			○								○	

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
25火	◎ごはん														
	*サワラのカレークリームソースかけ			○			○				○	○			○
	*フライドポテト			○											○
	*ほうれん草とハムのソテー										○	○			○
	*パイナップル														○
	Aチーズチキンカツ	○	○	○							○				○
	B:白身魚フライ			○			○								○
AB共通: 花野菜のスープ煮			○			○				○	○			○	
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水	◎ごはん														
	*サケわかめごはん						○								○
	*フェイジョア									○	○	○			○
	*コキールフライ	○		○			○								○
	*ツナと小松菜の和え物			○			○								○
	*みかん														○
	A鶏肉のブラックペッパー焼き										○				○
B:タラのブラックペッパー焼き						○								○	
AB共通: ブロッコリーソテー						○				○	○			○	
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
27木	◎ごはん														
	*エビのケチャップあんかけ							○							○
	*チンゲン菜の中華サラダ			○							○</				