

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	◎ごはん															
	*ぎょうざの中華あんかけ		○	○							○	○		○	○	
	*里芋サラダ						○								○	
	*みかん														○	
	A鶏肉のピリ辛みそ焼き										○				○	
	Bサバのピリ辛みそ焼き						○								○	
	AB共通: ブロッコリーのおかか和え			○			○								○	
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	
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			○							○	○			○	
	*コーンと枝豆のサラダ														○	
	*りんご														○	
	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	☆ポパイパン			○											○	
	*おさかなナゲット			○			○								○	
	*チンゲン菜のり和え			○			○								○	
	*ポテトサラダ														○	
	*パイナップル														○	
	Aみそ味つくね	○	○	○							○				○	
	Bサゴシの照焼き			○			○								○	
	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鶏マヨ						○				○				○	
	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	☆鶏ごぼうごはん			○			○				○				○	
	*お好み焼き	○		○			○								○	
	*ちくわのりマヨ和え			○			○								○	
	*いんげんとコーンのソテー			○			○								○	
	*じゃがいものケチャップソース														○	
	*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															
	*サイロステーキ			○						○	○				○	
	*焼きビーフン			○			○				○				○	
	*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	◎ごはん															
	*エビ玉炒め	○					○	○			○				○	
	*粉ふき芋														○	
	*ひじきの洋風煮			○			○				○	○			○	
	*スナックエンドウボイル														○	
	*ぶどうゼリー														○	
	A鶏すき煮			○			○				○				○	
	Bちくわの天ぷら			○			○					○			○	
	B小松菜のおひたし			○			○								○	
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	
13 火	◎ごはん															
	*オレンジチキン			○			○				○	○			○	
	*かぶとツナのクリーム煮						○				○				○	
	*ブロッコリーボイル														○	
	*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	☆ツナとひじきの炊き込みごはん			○			○								○	
	*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サゴシの塩焼き						○								○	
	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														