

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 * 照焼きハンバーグ * ナポリタン * フロッキーのフレンチサラダ * りんご 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			
	2	金	◎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 * みかんゼリー 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	月	◎ごはん * 鶏肉のから揚げ * ほうれん草とツナの炒め煮 * 野菜かまぼこ * 南瓜サラダ * 白桃 A: ビーフロック B: 白身魚フリッター AB共通: ごぼうと人参のゴマみそ炒め		○ ○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○		○ ○					○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
			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	火	☆ サケわかめごはん * しんじょ煮 * ひき肉と大豆のカレー炒め * ソーセージケチャップ * チンゲン菜と人参のゴマ和え * 洋なし A: 鶏肉のチリソース B: エビのチリソース		○ ○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	
				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 * ミラノ風カツレツ * 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
8					木	◎ごはん * サバの竜田揚げ * 空豆とコーンのソテー * 和風ポテトサラダ * りんご A: 豚肉のにんにく炒め B: エビのにんにく炒め		○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
					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
	9				金	◎ごはん * ミートボールのオニオンソースかけ * マカロニのソテー * 花野菜のスープ煮 * カクテルゼリー A: 豚肉とアスパラ炒め B: 海鮮とアスパラ炒め		○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
					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
		12			月	☆ ハンプキンパン * マンチカツ * ソーセージのケチャップ炒め * 白菜とコーンのコンソメ煮 * 洋なし A: チキンピカタ B: サゴシのあおさ焼き 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
			13		火	◎ごはん * 鶏肉とチンゲン菜のオニオン炒め * 揚げしゅうまい * さつま揚げと枝豆の中華和え * ふどうゼリー 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
				14	水	◎ごはん * タラのマヨ焼き * ひき肉とキャベツのソテー * チキンナゲット * 黄桃 A: コーンクリームコロッケ B: サーマンフライ 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
15					木	◎ごはん * 豚肉の焼き肉風 * にらともやしのナムル * 小松菜とコーンの和え物 * バイリン A: ヤニヨムチキン B: サバの韓国風		○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
					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

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 * 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: ウインナーフライ B: アジフライ 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			
	19	月	◎ごはん * フライドチキン * アスパラのコンソメ炒め * 里芋ののり和え * 白桃 A: なす肉詰めフライ B: エビカツ AB共通: 焼きビーフン		○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			
		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	☆ サケごはん * ポトフ * ミニカツフライ * 黄桃 A: 豚肉のマヨしょうゆ炒め B: エビ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	
			21	水	◎ごはん * フェイジョア * コキールフライ * ツナとキャベツの和え物 * 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
				22	木	☆ 青菜ごはん * 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 * 洋なし A: テーズチキンカツ 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
23					金	◎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 * 黄桃 A: タンドリーチキン風 B: サワラのカレー焼き AB共通: もやしソテー		○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
					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
	26				月	◎ごはん * ホタテの織辺フライ * いんげんと人参のソテー * ツナサラダカレー風味 * れんこんの旨煮 * りんご A: 鶏肉の南蛮漬け B: 白身魚の南蛮漬け		○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
					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
		27			火	☆ コッペンパン * 豚肉のペペロンチーノ風 * きのこスパゲティ * 小松菜のソテー * カクテルゼリー A: トンカツ B: 一口まぐろカツ 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
			28		水	◎ごはん * カレーコロッケ * かぶとウインナーの炒め物 * 照焼きミートボール * チンゲン菜のみそマヨ和え * みかん A: 塩焼きそば 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
				29	木	◎ごはん * わくわくハンバーグケチャップソース * 南瓜の洋風そぼろあんかけ * エビフリッターのマヨ和え * ほうれん草とさつま揚げのソテー * バイリン A: ビーマンの肉詰めフライ B: エビフリッターのマヨ和え AB共通: 和風スパゲティ		○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
					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
30					金	◎ごはん * 赤魚のねぎソース * 人参の中華和え * 大芋いも * 洋なし A: 鶏肉のゴマ焼き B: フロッキーの塩炒め B: ホタテとブロッコリーの塩炒め		○ ○ ○ ○			○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○			○ ○				○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
					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