



ひ	よう	こんだて	おもなさいりよう			アレルギー しょくじよく 除去食		
			おもに体をつくるものになるもの あか	おもにエネルギーのものになるもの き	おもに体の調子を整えるもの みどり			
2	月		えんそく 遠足					
6	金	ぎゅうにゅう セルフバーガー (コロッケ) はるさめスープ オーロラサラダ	かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう パン コロッケ はるさめ	あぶら マヨネーズ	にんじん にら	たまねぎ コーン きくらげ キャベツ きゅうり	乳 乳 たまご
9	月	ぎゅうにゅう わかめごはん ほっぼうどうふ ピーマンサラダ	どうふ、ぶたにく うずらのたまご いか ツナ	ぎゅうにゅう わかめ でんぶん ピーマン	こめ おぎ さとう アーモンド さとう	あぶら にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが きゅうり	乳 わかめ たまご・いか
10	火	ぎゅうにゅう ハヤシライス じゃがいもと いんげんのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう じゃがいも アーモンド さとう	こめ おぎ アーモンド さとう	あぶら にんじん いんげん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ にんにく しょうが	乳 乳 アーモンド
11	水	ぎゅうにゅう しょくパン マーメレード カレーうどん かみかみするめサラダ	とりにく ちくわ あぶらあげ かつお (だし) さきいか	ぎゅうにゅう こんぶ (だし) さとう	しょくパン うどん さとう マーメレード	ごまあぶら にんじん	しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	乳 乳 乳 いか
12	木	ぎゅうにゅう おぎごはん いわしのしょうがに みそけんちんじる ごまあえ	いわし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いりこ (だし)	こめ おぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごま ねりごま いんげん	しょうが だいこん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	乳
13	金	ぎゅうにゅう まっちゃむしパン とりだんごスープ ポテトサラダ	とりにく あずき	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス はるさめ じゃがいも	マヨネーズ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	乳 乳 かき 針燻 (N-2) たまご
16	月	ぎゅうにゅう セルフぶたキムチどん アスパラサラダ ばんかんゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ おぎ でんぶん ばんかんゼリー	あぶら ごまあぶら にんじん にら アスパラガス	たまねぎ もやし ごぼう なす にんにく しょうが はくさいキムチ きゅうり キャベツ ばんかん	乳 たまご たまご
17	火	ぎゅうにゅう おぎごはん あげだしどうふ みそしる すのもの	とうふ あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう いりこ (だし) わかめ	こめ おぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ えのき ねぎ きゅうり	たまご
18	水	ぎゅうにゅう パインパン たかなスパゲティ にらたまサラダ	ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう	パインパン スパゲティ さとう	バター あぶら にんじん にら	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり	乳 乳 乳 たまご
19	木	ぎゅうにゅう むぎごはん しんじゃがのそぼろに スタミナサラダ	とりにく てんぷら あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら にんじん トマト	たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	乳
20	金	ぎゅうにゅう まるパン はるやさいのクリームに さかなのラビゴットソース	とりにく ベーコン ホキ (さかな)	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	パン じゃがいも さとう でんぶん パンこ	あぶら にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム そらまめ きゅうり	乳 乳 乳
23	月	ぎゅうにゅう むぎごはん ホイコーロー にらたまじる	ぶたにく あつあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう	こめ おぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら にんじん にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きくらげ	乳 たまご
24	火	ぎゅうにゅう おぎごはん ししゃもフライ ぶたじる ごもくきんぴら	ぶたにく とうふ、みそ てんぷら	ぎゅうにゅう ししゃも いりこ (だし)	こめ おぎ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま いんげん	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが たけのこ	乳
25	水	ぎゅうにゅう チキンカレーライス まめサラダ ヨーグルト	とりにく ひよこまめ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	こめ おぎ じゃがいも	あぶら にんじん トマト スナップえんどう	たまねぎ しめじ にんにく しょうが グリンピース きゅうり	乳 乳 乳
26	木	ぎゅうにゅう さんさいごはん ちくさやき とうふのくずあんじる なます	たまご あぶらあげ ちくわ とうふ、とりにく かつおぶし (だし)	ぎゅうにゅう こんぶ (だし) チーズ	こめ おぎ さとう でんぶん	あぶら ごま にんじん	たけのこ ごぼう わらび えのき しいたけ たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ だいこん きゅうり	乳 たまご・乳
27	金	ぎゅうにゅう ミルクパン チリコンカン かいそうサラダ メロン	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶのり	ミルクパン じゃがいも さとう	あぶら にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン メロン	乳 海そう
30	月	ぎゅうにゅう おぎごはん かつおのしょうがに わかたけじる じゃがいものカレーマヨ	かつお とうふ かつおぶし (だし)	ぎゅうにゅう こんぶ (だし) わかめ	こめ おぎ さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ にんじん	しょうが たけのこ えのき ねぎ きゅうり	乳 たまご
31	火	ぎゅうにゅう むぎごはん はるキャベツのすきやき ひじきサラダ	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ おぎ さとう マロニー	あぶら にんじん パブリカ	しいたけ キャベツ だいこん ねぎ しょうが きゅうり	乳 ひじき