



ひょう	こんだて	おもに体をつくるものになるもの						アレルギー じょきょしよく 除去食	
		あか		き		みどり			
1	水	ぎゅうにゅう かぼちゃパン	どうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃパン	あぶら	チンゲンサイ	たまねぎ	乳
		レバーのオーロラあえ	たまご		じゃがいも	カシューナッツ	にんじん	えのき	カシューナッツ
		たまごスープ	とりレバー		こむぎこ		ピーマン	パイナップル	たまご
2	木	れいとうパイ	みそ		さとう				
		ぎゅうにゅう	どうふ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	ごまあぶら	にんじん	しいたけ たまねぎ	乳
		むぎごはん	ぶたにく だいず		てんぷん	ごま	にら	しょうがにんにく たけのこ	
3	金	スタミナマーボー	みそ		さとう				
		きりぼしのちゅうかあえ	ツナ						
		ぎゅうにゅう コッペパン	だいず	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ	乳
6	月	ポークビーンズ	ぶたにく	チーズ	さとう				乳
		あまなつサラダ			じゃがいも				
		どうもろこし							
7	火	ぎゅうにゅう おぎごはん	いわし	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	しょうが たまねぎ	乳
		いわしのかばやき	あぶらあげ	わかめ	てんぷん	ごま	にら	えのき ねぎ	
		みそしる	みそ	いりこ (だし)	さとう	ねりごま		きゅうり もやし	
8	水	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	ごま	にんじん	たまねぎ しいたけ	乳
		むぎごはん・ふりかけ	てんぷら	ちりめん もずく	じゃがいも	あぶら	いんげん	きゅうり	青のり
		じゃがいものうまに	あつあげ	かつお・いわしぶし (ふりかけ)	さとう				
9	木	もずくのすのもの	たまご	あおのり (ふりかけ)	てんぷん				もずく・たまご
		ぎゅうにゅう まるパン	ミートボール (とり・ぶたにく)	ぎゅうにゅう	まるパン	あぶら	にんじん	たまねぎ しめじ	乳
		じゃがいものクリームに	だいず	チーズ	じゃがいも	カシューナッツ	ほうれんそう	きゅうり キャベツ	乳
10	金	フレンチサラダ		スキムミルク	さとう				カシューナッツ
		ナッツのかりんどう		いりこ	くろざとう				
		ぎゅうにゅう おぎごはん	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	れんこん たまねぎ	乳
13	月	れんこんのはさみあげ	ぶたにく	いりこ (だし)	パンこ こむぎこ	ごま	いんげん	だいこん ごぼう	
		ぶたじる	みそ	くきわかめ	さとう			しょうが ねぎ	
		くきわかめのきんぴら	てんぷら		じゃがいも				くきわかめ
14	火	ぎゅうにゅう ビタパン	たまご	ぎゅうにゅう	ビタパン	ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ	乳
		ほるさめのいためもの	ぶたにく	わかめ	ほるさめ	ねりごま	にら	たけのこ しいたけ	
		パンパンジー	とりにく	ヨーグルト	さとう			きくらげ しょうがにんにく	たまご
15	水	ヨーグルト						きゅうり	
		ぎゅうにゅう おぎごはん	いわし	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	ごま	にんじん	うめ たけのこ	乳
		いわしのうめに	かまぼこ	こんぶ (だし)	てんぷん	ごまあぶら	チンゲンサイ	しいたけ えのき	
16	木	ごもくじる	どうふ	ちりめん	じゃがいも		ピーマン		
		じゃこじゃがサラダ	かつおぶし (だし)		さとう		パプリカ		
		ぎゅうにゅう	ひよこまめ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	たまねぎ なす	乳
17	金	むぎごはん	ぎゅうにく ぶたにく	チーズ	じゃがいも	ごまあぶら	ピーマン	にんにく しょうが	
		ひよこまめのドライカレー	どうふ	わかめ	さとう			キャベツ きゅうり	乳
		どうふサラダ	ハム						たまご
20	月	ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ	乳
		セルフツナサンド (ツナサラダ)	ツナ		じゃがいも	マヨネーズ	パセリ	だいこん しめじ	たまご
		ポトフ			さつまいも			きゅうり キャベツ	
21	火	やさしいチップス						コーン ごぼう	
		ぎゅうにゅう	だいず	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	たかな	しいたけ	乳
		たかなごはん	こうやどうふ		てんぷん		にんじん	たまねぎ きくらげ	
22	水	さかなのなんばんづけ	たまご		さとう		にら		たまご
		にらたまじる	どうふ さば				ピーマン		
		ぎゅうにゅう こくどうパン	とりにく	ぎゅうにゅう	こくどうパン	ドレッシング (たまご)	にんじん	にんにく しょうが	乳
23	木	タンドリーチキン	ベーコン	ヨーグルト	じゃがいも		パセリ	レタス たまねぎ	乳
		やさしいスープ	だいず					えのき ごぼう	
		ごぼうサラダ						きゅうり えだまめ	たまご
24	金	ぎゅうにゅう たこめし	あぶらあげ たこ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	しいたけ えだまめ しょうが	乳・たこ
		どうふしゅうまい	どうふしゅうまい	こんぶ (だし)	さとう	ごま		えのき ねぎ	
		すましじる	すしみ (イトヨリ) どうふ	わかめ		ごまあぶら		れんこん きゅうり うめ	
27	月	れんこんのうめあえ	かつおぶし (だし)						
		ぎゅうにゅう おぎごはん	うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ	乳
		ほっほうさい	ぶたにく		さとう		チンゲンサイ	たけのこ きくらげ	たまご・イカ
28	火	やきぎょうざ	かまぼこ イカ					しょうが	
		すいか	ぎょうざ					すいか	
		ぎゅうにゅう ロールパン	とりにく	ぎゅうにゅう	ロールパン (たまご)	あぶら	にんじん	きゅうり もやし	乳・たまご
29	水	ひやしうどん	たまご	わかめ	うどん	ごまあぶら	トマト	しいたけ	たまご
		きびなごフライ		きびなご	さとう	ごま			
		ミニトマト			パンこ こむぎこ				
30	木	ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	ねぎ たまねぎ	乳
		セルフかつどん	かつおぶし (だし)	こんぶ (だし)	さとう	ごま	アスパラガス	しいたけ	たまご
		あまずあえ	ぶたにく	しおこんぶ	てんぷん			きゅうり キャベツ	こんぶ
29	水	ぎゅうにゅう ミルクパン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ミルクパン	あぶら	にんじん	はくさいキムチ	乳
		ぶたキムチめん	みそ	わかめ こんぶのり	スパゲティ		にら	キャベツ しめじ	
		かいそうサラダ		ちりめん	うめゼリー		トマト	きゅうり レタス	海そう
27	月	うめゼリー							
		ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	ごま	にんじん	キャベツ たまねぎ	乳
		むぎごはん	あつあげ		さとう	あぶら	ピーマン	しめじにんにく	
28	火	にくやさしいため	みそ		ほるさめ		にら	しょうがりんご	
		コーンスープ	たまご かまぼこ		てんぷん			コーン きくらげ	たまご
		ぎゅうにゅう おぎごはん	どうふ だいず	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	かぼちゃ	えのき ねぎ	乳
29	水	だいのフライ	あぶらあげ	いりこ (だし)	パンこ	ドレッシング		あかたまねぎ	青のり
		みそしる	すしみ (イトヨリ) みそ	あおのり	てんぷん			キャベツ きゅうり	
		あかたまねぎサラダ	ハム						たまご
30	木	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょくパン	ごまあぶら	にら	しょうが ねぎ	乳
		しょくパン・きなこクリーム	みそ	ちりめん	きなこクリーム	あぶら	にんじん	たまねぎ もやし	乳
		にくみそビーフン		わかめ	さとう	ごま	トマト	きくらげ	
30	木	トマトのちゅうかサラダ			ビーフン			きゅうり	
		ぎゅうにゅう	だいず	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	ごぼう しいたけ	乳
		カリカリうめごはん	とりにく ちくわ		じゃがいも	ごま	いんげん	しょうが	
30	木	だいのごもくに	あつあげ		さとう	ごまあぶら		キャベツ きゅうり	
		ほるさめのごまダレ			てんぷん ほるさめ			うめ	