



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		おもに体の調子を整えるもの みどり			
1	水	ぎゅうにゅう かぼちゃパン	とうふ	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
		れいとうパイ	みそ		さとう				
2	木	ぎゅうにゅう	とうふ	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	
		スタミナマーボー	みそ		さとう			きくらげ きゅうり キャベツ	
		きりぼしのちゅうかあえ	ツナ					ねぎ きりぼし だいこん	
3	金	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
		ポークビーンズ	ぶたにく	チーズ	さとう			グリーンピース マッシュルーム	乳
		あまなつサラダ			じゃがいも			どうもろこし きゅうり	
		どうもろこし						キャベツ なつみかん	
6	月	ぎゅうにゅう むぎごはん	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	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
		ごまあえ			じゃがいも				
7	火	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				
		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
8	水	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
		フレンチサラダ		スキムミルク	さとう				
		ナッツのかりんどう		いりこ	くるぎとう				カシューナッツ
9	木	ぎゅうにゅう むぎごはん	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
		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
10	金	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	はるさめ	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
		ヨーグルト						きゅうり	
13	月	ぎゅうにゅう むぎごはん	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	
		ごもくじる	とうふ	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		
14	火	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
		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	とうふ	わかめ	さとう			キャベツ きゅうり	乳
		とうふサラダ	ハム						たまご
15	水	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	
		やさしいチップス						コーン ごぼう	
16	木	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	
		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	とうふ さば				ピーマン		
17	金	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
		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
20	月	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
		とうふしゅうまい	とうふしゅうまい	こんぶ (だし)	さとう	ごま		えのき ねぎ	
		すましじる	すりみ (イトヨリ) とうふ	わかめ		ごまあぶら		れんこん きゅうり うめ	
		れんこんのうめあえ	かつおぶし (だし)						
21	火	ぎゅうにゅう むぎごはん	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
		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	
22	水	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
		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				
23	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
					パンこ				
24	金	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
		うめゼリー							
27	月	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	
		にくやさしいため	みそ		はるさめ		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
28	火	ぎゅうにゅう むぎごはん	とうふ 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
		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	すりみ (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
29	水	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	
		トマトのちゅうかサラダ			ビーフン			きゅうり	
30	木	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	
		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	
		はるさめのごまダレ			てんぷん はるさめ			うめ	