



ひ	よう	こんだて	おもなざいりょう					アレルギー <small>じょきょしょく 除去食</small>	
			おもに体をつくるものになるもの		おもにエネルギーのものになるもの		おもに体の調子を整えるもの		
			あか	き	みどり				
1	金	ぎゅうにゅう かぼちゃパン	さば	ぎゅうにゅう	かぼちゃパン	オリーブオイル	パセリ パジル	たまねぎ キャベツ	乳
		さばのこうそうやき	ベーコン		パンこ	あぶら	にんじん	しめじ	
		やさいスープ			じゃがいも			なす にんにく	
		ペンネアラビアータ			ペンネ				
4	月	ぎゅうにゅう むぎごはん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	マヨネーズ	にんじん	えのき ねぎ	乳
		しのだに	あぶらあげ すりみ	わかめ	さとう	ごま	かぼちゃ	キャベツ きゅうり	
		みそしる	とうふ みそ	いりこ(だし)	てんぷん		ゴーヤ	たまねぎ	
		ゴーヤのツナあえ	ツナ						
5	火	ぎゅうにゅう わかめごはん	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	とうがん しいたけ	乳・わかめ
		とうがんのにももの	あつあげ	わかめ	そうめん さとう	ごまあぶら	オクラ	たまねぎ きくらげ	
		そうめんサラダ	てんぷら		てんぷん	ごま		えだまめ きゅうり	
		シークワーサーゼリー	ハム		シークワーサーゼリー				
6	水	ぎゅうにゅう ナン	だいたい ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ナン	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	乳
		チリコンカン	ぶたにく	わかめ こんぶのり	じゃがいも	ごまあぶら		グリーンピース にんにく	
		かいそうサラダ		ヨーグルト	さとう			キャベツ きゅうり	
		ヨーグルト						コーン ごぼう	
7	木	ぎゅうにゅう むぎごはん	あじ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	ごま	にんじん	たまねぎ	乳
		あじごまフライ	たまご	ちりめん	パンこ こむぎこ	ごまあぶら	にら	しいたけ	
		にらたまじる	とうふ	こんぶ(だし)	てんぷん		ピーマン	もやし	
		ピーマンのじゃこあえ	かつおぶし(だし)		さとう		パプリカ		
8	金	ぎゅうにゅう コッペパン	とりにく	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	かぼちゃ	たまねぎ	乳
		かぼちゃのクリームに	ベーコン	チーズ スキムミルク	こむぎこ		にんじん	しめじ	
		ひじきのマリネ	ツナ	ひじき	てんぷん		パプリカ	きゅうり	
		いりこたけのこかりんとう	だいたい	いりこ	さとう くらげ			えだまめ	
11	月	ぎゅうにゅう むぎごはん	なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	たまねぎ えだまめ	乳
		なっとうふりかけ	とりにく てんぷら	のり	さとう	ごまあぶら	かぼちゃ	しいたけ	
		かぼちゃのそぼろに	あつあげ		てんぷん		トマト	キャベツ きゅうり	
		スタミナサラダ	ぶたにく				にら	にんにく	
12	火	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	乳
		ミニオムレツ	ウインナー		じゃがいも		パプリカ	しょうが マッシュルーム	
		ポトフ	ベーコン		さとう てんぷん		ピーマン	キャベツ しめじ コーン	
		フルーツジュレ	たまご		ゼリー			みかん もも パイン	
13	水	ぎゅうにゅう ミルクパン	とりにく	ぎゅうにゅう	ミルクパン	ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり	乳
		ひやしちゅうか	たまご	わかめ	ちゅうかめん	あぶら	ミニトマト	きくらげ	
		いわしのからあげ		いわし	さとう てんぷん			うめ	
		ミニトマト			パンこ こむぎこ				
14	木	ぎゅうにゅう むぎごはん	いわし みそ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	ごま	かぼちゃ	かぼす レモン	乳
		いわしのさっぱり	とりにく あぶらあげ	こんぶ(だし)	さとう	ごまあぶら	にんじん	とうがん なす	
		なつやすみのっぺ	ちくわ かつおぶし(だし)					しいたけ ねぎ	
		いかのすみそあえ	いか					きゅうり	
15	金	ぎゅうにゅう	ウインナー	ぎゅうにゅう	パン	あぶら	にんじん	ズッキーニ キャベツ	乳
		セルフパーガー(かぼちゃフライ)	ハム		じゃがいも	ドレッシング	トマト	たまねぎ しめじ にんにく	
		ミネストローネ	ぶたにく		パンこ てんぷん		かぼちゃ	あかたまねぎ きゅうり	
		たまねぎサラダ	だいたい いんげんまめ		こむぎこ			キャベツ	
18	月	うみ 海の日							
19	火	ぎゅうにゅう むぎごはん	とうふ	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	ごまあぶら	にんじん	なす たまねぎ	乳
		マーボーなす	ぶたにく	わかめ	さとう	ごま	にら	にんにく しょうが	
		わかめのナムル	みそ		てんぷん			たけのこ しいたけ コーン	
		ぶどう	だいたい					きゅうり えだまめ ぶどう	
20	水	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おぎ	あぶら	かぼちゃ	なす ズッキーニ	乳
		なつやすいかレーライス		チーズ	もものタルト	ごま	にんじん	たまねぎ えだまめ	
		きりぼしだいこんのサラダ			さとう	ねりごま	トマト	にんにく しょうが きゅうり	
		もものタルト				ごまあぶら		キャベツ きりぼしだいこん	