

日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価
3月	ごはん 揚げギョーザ 春雨とひじきの中華サラダ 豆腐のふわふわ煮 牛乳	小麦 卵・ごま 乳	米 ぎょうざ(キャベツ 豚肉 たまねぎ たら しょうが しょうゆ 砂糖 ごま油 小麦粉) 油 きゅうり はるさめ 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 ひじき しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま 絹ごし豆腐 もやし チンゲンサイ たまねぎ ぶた肉 にんじん しょうゆ 酒 とりがらだし 砂糖 片栗粉 中 華スープ しいたけ 牛乳	熱量 794 kcal タンパク 27.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 362 mg 食塩 2.5 g	17月	ごはん トントンれんこん 太きゅうりの酢の物 いしる汁 牛乳	米 れんこん 豚肉 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 イカホ-ル(いか たら 澱粉 ラード みりん しょうが 塩 砂糖) 木綿豆腐 だいこん こまつな にんじん ねぎ えのきたけ しょうゆ いしる みりん 牛乳	熱量 849 kcal タンパク 32.7 g 脂質 25.6 g カルシウム 367 mg 食塩 2.9 g	
4月	ミルク食パン/ブルーベリージャム ハンバーグのオニオンソース ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	小麦・乳 魚 乳	食パン【小麦 乳】/ブルーベリージャム ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 油 砂糖 塩)たまねぎ しょうゆ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ ツナ【魚】 きゅうり ノエグドレッシング にんじん とうもろこし レモン果汁 塩 こしょう だいこん たまねぎ トマト にんじん 大豆 トマト ベーコン セロリ トマトケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 牛乳	熱量 850 kcal タンパク 35.0 g 脂質 35.9 g カルシウム 601 mg 食塩 3.5 g	18日	アーモンドトースト ミートボール 野菜のスープ煮 牛乳	小麦・乳・アーモンド 卵・乳・小麦 乳	食パン【小麦 乳】バター 砂糖 アーモンド チーズ肉だんご(鶏肉 玉ねぎ ラード 小麦たんぱく 大豆たんぱく チーズ パン粉 しょうゆ マーガリン トマト 塩 砂糖 卵白 油 水あめ ケチャップ りんごジュース ワイン) じゃがいも たまねぎ キャベツ こまつな にんじん ベーコン ぶなしめじ とうもろこし さやいんげん とりがら だし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう 牛乳	熱量 832 kcal タンパク 28.1 g 脂質 36.6 g カルシウム 502 mg 食塩 3.4 g
5月	ごはん ふくらぎの梅照り焼き 野菜のいしる炒め 豆腐と油揚げのみそ汁 牛乳	魚 魚 乳	米 ふくらぎ しょうゆ 酒 梅干し 水あめ 砂糖 しょうが 片栗粉 キャベツ もやし たまねぎ とり肉 にんじん いしる 酒 しょうゆ 油 砂糖 片栗粉 こしょう 木綿豆腐 こまつな たまねぎ にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 796 kcal タンパク 34.9 g 脂質 25.0 g カルシウム 389 mg 食塩 2.5 g	19日	ごはん ちくわのカレー揚げ のり梅あえ 肉じゃが 牛乳	魚・小麦 乳	米 ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 カレー粉 こまつな もやし キャベツ にんじん 梅干し しょうゆ 砂糖 のり じゃがいも たまねぎ ぶた肉 しらたき にんじん さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	熱量 811 kcal タンパク 29.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 341 mg 食塩 2.8 g
6日	ごはん チキンカツ カミカミあえ 豆乳汁 牛乳	小麦 いか 乳	米 とり肉 パン粉【小麦】 油 中濃ソース 小麦粉 酒 米粉 塩 こしょう こまつな キャベツ いか わかめ にんじん しょうゆ みりん ごま油 酒 だいこん 生揚げ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ 豆乳 大豆 みそ ぶなしめじ 煮干しだし 牛乳	熱量 787 kcal タンパク 35.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 411 mg 食塩 2.7 g	20日	えびチャーハン ポークしゅうまい もやしのナムル 五目中華スープ 牛乳	えび 小麦 たけのこ 乳	米 大麦 中華スープ えび 酒 黄パプリカ たまねぎ にんじん えだ豆 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう シューマイ(たまねぎ でんぷん ぶた肉 大豆 しょうが ごま油 小麦粉 調味料) もやし こまつな にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 中華スープ トウバンジャン 木綿豆腐 たまご たまねぎ ねぎ たけのこ 水煮 とうもろこし とりがらだし 片栗粉 しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース しいたけ 牛乳	熱量 830 kcal タンパク 33.0 g 脂質 24.5 g カルシウム 359 mg 食塩 2.9 g
7日	ちらしずし (具) 豚しゃぶサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ももゼリー/牛乳	卵 ごま 乳	米 酢 砂糖 塩 油揚げ にんじん 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) えだまめ しょうゆ しいたけ 砂糖 酒 ぶた肉 もやし きゅうり 赤ピーマン ごま しょうゆ 酢 酒 しょうが 砂糖 にんにく こんぶ トウバンジャン 木綿豆腐 たまねぎ にんじん えのきたけ みそ 煮干しだし わかめ ももゼリー(ももピューレ 砂糖 水あめ) / 牛乳	熱量 817 kcal タンパク 33.5 g 脂質 24.6 g カルシウム 470 mg 食塩 3.9 g	21日	トマトキーマカレー (カレーソース) たまごわかめの中華サラダ パイナップル 牛乳	魚・卵 乳	米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ にんじん トマト とりがらだし トマト りんご トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 大豆 油 にんにく しょうが キャベツ 卵焼き(卵 でんぷん 砂糖 かつおだし 油) きゅうり しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 ごま 油 わかめ ごま パイナップル 牛乳	熱量 868 kcal タンパク 26.6 g 脂質 23.2 g カルシウム 327 mg 食塩 3.4 g
10月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 みそけんちん汁 ヨーグルト/牛乳	魚・たけのこ 乳/乳	米 豚肉 しょうゆ みりん 砂糖 しょうが しらたき たけのこ さつまあげ【魚】 にんじん さやいんげん 大豆 ひじき しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 油 みりん 木綿豆腐 さといも だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし ごま油 ヨーグルト/牛乳	熱量 860 kcal タンパク 36.6 g 脂質 22.2 g カルシウム 539 mg 食塩 3.1 g	24日	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ 塩昆布あえ 三日のだんご汁 牛乳	魚・ごま 乳	米 ふくらぎ トマトケチャップ 油 ウスターソース 米粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 しょうが 酒 ごま にんにく キャベツ こまつな にんじん 塩昆布 しょうゆ 生揚げ 白玉だんご はくさい にんじん ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 879 kcal タンパク 30.9 g 脂質 26.8 g カルシウム 420 mg 食塩 2.9 g
11日	ミルクロール 揚げそばと太きゅうりのカボナータ風 じゃがいものミルクスープ メロン 牛乳	小麦・乳 魚 乳 乳	ミルクロール【小麦 乳】 そば トマト たまねぎ 太きゅうり なす 黄ピーマン 片栗粉 トマト トマトケチャップ 油 米粉 白ワイン にんにく オリーブ油 塩 こしょう コンソメ パジル 牛乳 じゃがいも たまねぎ こまつな とり肉 にんじん 大豆 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし コンソメ 白ワイ ン 油 塩 こしょう メロン 牛乳	熱量 848 kcal タンパク 37.2 g 脂質 32.4 g カルシウム 465 mg 食塩 3.3 g	25日	ミルク食パン/いちごジャム ブレンオムレツ きのこのミートスパゲッティ 野菜のコンソメスープ ヨーグルト/牛乳	小麦・乳 卵 小麦 乳/乳	食パン【小麦 乳】 /いちごジャム たまご 澱粉 りんご 酢 砂糖 醤油 鶏がらスープ 油 スパゲッティ たまねぎ ぶた肉 トマト トマトケチャップ エリンギ マッシュルーム 赤ワイン 油 ウスターソース コンソ メ 砂糖 こしょう 塩 キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン セロリ えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイ ン 塩 こしょう ヨーグルト/牛乳	熱量 809 kcal タンパク 32.2 g 脂質 25.6 g カルシウム 614 mg 食塩 3.9 g
12日	ごはん きびなごフライ 小松菜のごまあえ 高野豆腐のたまごとじ 牛乳	魚 ごま 卵 乳	米 きびなご じゃがいも 米粉 しょうが 砂糖 油 こまつな もやし キャベツ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 たまご じゃがいも たまねぎ とり肉 しらたき にんじん 凍り豆腐 さやいんげん しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん しいたけ 牛乳	熱量 796 kcal タンパク 32.7 g 脂質 22.7 g カルシウム 475 mg 食塩 2.3 g	26日	梅しそごはん さばの竜田揚げ うの花 打ち豆汁 牛乳	魚 乳	米 大麦 梅 赤しそ さば【魚】 片栗粉 油 しょうゆ 米粉 酒 しょうが たまねぎ おから ぶた肉 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 酒 みりん 油 砂糖 しょうゆ 煮干しだし 塩 だいこん チンゲンサイ にんじん ねぎ 油揚げ ごぼう みそ 打ち豆 煮干しだし 牛乳	熱量 880 kcal タンパク 34.0 g 脂質 30.0 g カルシウム 363 mg 食塩 3.4 g
13日	大豆とわかめのごはん 厚焼きたまご ツナポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁 さくらんぼ/牛乳	卵 魚・乳 乳	米 大麦 わかめ 大豆 砂糖 塩 しょうゆ 酒 厚焼きたまご(卵 でんぷん 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) じゃがいも きゅうり ツナ【魚】 にんじん ノエグドレッシング とうもろこし チーズ【乳】 レモン果汁 塩 こ しょう だいこん たまねぎ こまつな にんじん 油揚げ えのきたけ みそ 煮干しだし さくらんぼ/牛乳	熱量 813 kcal タンパク 28.8 g 脂質 25.9 g カルシウム 393 mg 食塩 2.6 g	27日	ごはん チンジャオロースー 豆腐と野菜のサンラータン フルーツ杏仁 牛乳	たけのこ 卵 乳 乳	米 豚肉 たけのこ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 片栗粉 油 米粉 砂糖 しょうゆ 酒 中華スープ しょ うが にんにく ごま油 トウバンジャン 木綿豆腐 たまご たまねぎ にんじん たら とりがらだし しょうゆ 酢 酒 片栗粉 中華スープ しいたけ ラー油 こしょう 杏仁豆腐(乳製品 水あめ れん乳 砂糖 杏仁パウダー) みかん(缶詰) パインアップル(缶詰) もも (缶詰) 砂糖 牛乳	熱量 879 kcal タンパク 33.5 g 脂質 24.1 g カルシウム 369 mg 食塩 2.2 g
14日	ごはん とびうおの石垣フライ 切り干し大根の酢の物 豚汁 チーズ/牛乳	魚・小麦・ごま 乳/乳	米 とびうお パン粉【小麦】 油 中濃ソース 小麦粉 米粉 酒 ごま 塩 こしょう こまつな 油揚げ にんじん 切干大根 酢 しょうゆ 砂糖 塩 じゃがいも たまねぎ ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒 チーズ/牛乳	熱量 828 kcal タンパク 34.3 g 脂質 22.6 g カルシウム 452 mg 食塩 2.4 g	28日	三色そぼろ丼 (三色そぼろ丼の具) 福神あえ じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	卵 乳	米 とり肉 たまご たまねぎ えだまめ 大豆 しょうゆ 砂糖 しょうが 油 酒 塩 キャベツ きゅうり 福神漬(だいこん なす きゅうり れんこん しょうが かり なた豆 しそ しいたけ 砂糖 しょうゆ 酢 塩) にんじん しょうゆ じゃがいも こまつな にんじん ねぎ えのきたけ 油揚げ みそ 煮干しだし 牛乳	熱量 795 kcal タンパク 30.8 g 脂質 22.9 g カルシウム 369 mg 食塩 2.8 g