

※都合により食材の一部を変更することがあります。□

※調理加工品を使用した場合は、主な材料で赤・黄・緑に分類しています。□

日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー
1日 (木)	ごはん	80g	黄		2日 (金)	ちらしずし	70g	黄		7日 (水)	ごはん	80g	黄		8日 (木)	むぎごはん	72g	黄	
	こめ	80g	黄			こめ	70g	黄			こめ	80g	黄			こめ	72g	黄	
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		だしこんぶ	0.3g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		むぎ	8g	黄	
	かつおのかくに					さとう	6g	黄			メバルのフライ	1本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	かつお(かくぎり)	40g	赤	豚		くもつす	7g	黄			メバルのフライ	1コ	赤	麦		ぶたキムチ	45g	赤	豚
	せいしゅ	1.3g	黄			しお	0.5g	黄	卵豆		メバルのフライ	4g	黄	麦		ぶたにく	45g	赤	豚
	しょうが	1.3g	緑			きんしたまご	25g	赤	卵豆		こめあぶら	1コ	赤	麦		にんにく	0.3g	赤	豚
	さとう	2g	黄			こうやどうふ	3g	赤	卵豆		ごま	6g	赤	麦		こめあぶら	1g	黄	
	せいしゅ	2g	黄			にんじん	10g	赤	卵豆		だいたい	6g	赤	麦		せいしゅ	1g	黄	
	みりん	1.6g	黄			れんこん	5g	赤	卵豆		キャベツ	15g	赤	麦		はくさいキムチ	10g	緑	
こいくちしょうゆ	3.1g	黄	麦豆	さやえんどう	2g	赤	卵豆	さとう	15g	赤	麦	コチジャン	0.5g	黄	麦豆				
かたくりこ	0.7g	黄		かんぴょう	1g	黄		ごま	0.3g	黄	麦豆	こいくちしょうゆ	2g	黄					
みず	8g	黄		かんしいたけ	0.5g	黄		はるのたきあわせ	1.3g	黄	麦豆	さとう	1.5g	黄					
ぼろキャベツとぶたにくのいためもの				ごま	1.5g	黄	ゴ	ぶたにく	10g	赤	豚	やぎいのずみ	15g	緑	麦豆				
ぶたにく	20g	赤	豚	さとう	3g	黄		せいしゅ	0.5g	黄	麦豆	ほうれんそう	15g	緑	麦豆				
せいしゅ	0.5g	黄		みりん	0.5g	黄		こめあぶら	0.5g	黄	麦豆	キャベツ	20g	赤	豚				
こめあぶら	0.5g	黄		こいくちしょうゆ	3g	黄	麦豆	あつあけ	20g	黄	麦豆	ごま	2g	黄	麦豆				
キャベツ	20g	赤	豚	かつおパック	0.5g	黄		たまねぎ	40g	黄	麦豆	ごまあぶら	0.5g	黄	麦豆				
にんじん	6g	赤	豚	だしこんぶ	0.1g	黄		こんにゃく	20g	黄	麦豆	さとう	0.2g	黄					
しお	0.1g	黄		みず	15g	黄		にんじん	15g	赤	豚	こいくちしょうゆ	1g	黄					
こしょう	0.02g	黄		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	じゃがいも	45g	黄	麦豆	コチジャン	0.3g	黄					
こいくちしょうゆ	1.3g	黄	麦豆	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	たけのこ	8g	黄	麦豆	トック	5g	赤	豚				
さとう	0.3g	黄		にゅうめん	6g	黄	麦豆	さやえんどう	3g	赤	豚	せいしゅ	0.2g	黄					
とうふのみぞしる				ふしそめん	4g	黄	麦豆	さとう	3g	黄	麦豆	こめあぶら	0.5g	黄					
あぶらあげ	4g	赤	豆	あぶらあげ	4g	赤	豆	こいくちしょうゆ	6g	黄	麦豆	トック	20g	黄	麦豆				
とうふ	20g	赤	豆	かまぼこ	7g	赤	豆	みりん	2g	黄	麦豆	だいたい	25g	赤	豚				
じゃがいも	25g	黄	麦豆	たまねぎ	20g	赤	豆	かつおパック	0.8g	黄	麦豆	たまねぎ	20g	赤	豚				
たまねぎ	20g	赤	豆	だいたい	25g	赤	豆	だしこんぶ	0.5g	黄	麦豆	ニラ	2g	黄					
だいたい	10g	赤	豆	あおねぎ	3g	赤	豆	うすくちしょうゆ	2g	黄	麦豆	ほししいたけ	0.5g	黄	麦豆				
わかめ	0.2g	赤	豆	かつおパック	2.5g	赤	豆	しお	0.2g	黄	麦豆	ちゅうかスープ(ごまめき)	1.2g	黄	麦豆				
みそ	8g	赤	豆	だしこんぶ	0.5g	黄	麦豆	みず	135g	黄		うすくちしょうゆ	2g	黄	麦豆				
かつおパック	2g	赤	豆	うすくちしょうゆ	2g	黄	麦豆	かじわもち	1コ	黄		しお	0.1g	黄					
にぼし	0.5g	赤	豆	しお	0.2g	黄						みず	130g	黄					
みず	130g	黄		みず	135g	黄													
エネルギー	580	kcal		エネルギー	591	kcal		エネルギー	626	kcal		エネルギー	601	kcal					
たんぱく質	30.1	g		たんぱく質	19.3	g		たんぱく質	24.2	g		たんぱく質	25.0	g					
脂質	13.5	g		脂質	12.8	g		脂質	18.1	g		脂質	15.8	g					
9日 (金)	ごはん	80g	黄		10日 (土)	ポークカレーライス	80g	黄	豚	13日 (火)	パン	1コ	黄	乳麦	14日 (水)	むぎごはん	72g	黄	
	こめ	80g	黄			こめ	80g	黄			パン	1コ	黄	乳麦		こめ	72g	黄	
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ぶたにく	20g	黄	豚		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		むぎ	8g	黄	
	ちくわのカレーあげ ※1~3ねんせいはい					こめあぶら	0.5g	黄			ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	ちくわ	2コ	赤	豚		あかぶどうしゅ	1g	黄			ミートポテト	15g	赤	牛		しじやものなんばんつけ ※1~3ねんせいはい	2び	赤	豚
	てんぷらこ	13g	黄	麦豆		じゃがいも	50g	黄	麦豆		ぎゅうにく	15g	赤	牛		しじやものなんばんつけ(でんぶんつき)	2び	赤	豚
	カレーこ	0.4g	黄			にんじん	20g	赤	豚		にんにく	0.2g	赤	豚		こめあぶら	4g	黄	麦豆
	こめあぶら	6g	黄			たまねぎ	55g	赤	豚		しお	0.1g	黄			しろねぎ	3g	赤	豚
	ロメインレタスのおひたし					にんにく	0.2g	赤	豚		こしょう	0.02g	黄			さとう	2.5g	赤	豚
	ロメインレタス	15g	緑	麦豆		こめあぶら	0.5g	黄			あかぶどうしゅ	0.1g	黄			みりん	1g	黄	
キャベツ	20g	赤	豚	りんごピューレ	2g	黄	麦豆	こめあぶら	0.5g	黄	麦豆	こくもつす	3g	黄	麦豆				
さとう	0.3g	黄		トマトピューレ	3g	黄	麦豆	じゃがいも	50g	黄	麦豆	こいくちしょうゆ	2g	黄	麦豆				
こいくちしょうゆ	1.2g	黄	麦豆	カレーウ(ちゅうから)	3g	黄	麦豆	たまねぎ	15g	黄	麦豆	どうみょうどちんぎんさいのいためもの							
あおさのみぞしる				カレーウ(あまくち)	12g	黄	麦豆	トマトピューレ	9g	黄	麦豆	ぶたにく	15g	赤	豚				
あおさ	2.5g	赤	豆	コンソメ	0.4g	黄	麦豆	ウスターソース	0.5g	黄	麦豆	こめあぶら	0.5g	黄	麦豆				
あぶらあげ	4g	赤	豆	トンカツソース	0.5g	黄	麦豆	トンカツソース	0.5g	黄	麦豆	せいしゅ	0.5g	黄	麦豆				
とうふ	15g	赤	豆	ウスターソース	3g	黄	麦豆	こいくちしょうゆ	0.2g	黄	麦豆	にんにく	0.2g	赤	豚				
だいたい	25g	赤	豆	みず	70g	黄	麦豆	さとう	0.3g	黄	麦豆	チンゲンサイ	15g	赤	豚				
たまねぎ	20g	赤	豆	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	しお	0.1g	黄	麦豆	とうみょう	10g	赤	豚				
にんじん	6g	赤	豆	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳	こしょう	0.01g	黄	麦豆	こいくちしょうゆ	0.8g	赤	豚				
にぼし	0.5g	赤	豆	キャベツとツナのソテー				えだまめ	15g	赤	豚	みりん	0.5g	赤	豚				
かつおパック	2g	赤	豆	ツナ	15g	赤	豚	ウインナー	5g	赤	豚	オイスターソース	0.3g	赤	豚				
みそ	8g	赤	豆	キャベツ	25g	赤	豚	コーン	15g	赤	豚	しお	0.01g	赤	豚				
みず	130g	黄		しょうが	0.1g	黄	麦豆	こめあぶら	0.5g	黄	麦豆	ごもくスープ							
				さとう	0.3g	黄	麦豆	しお	0.05g	黄	麦豆	とりにく	5g	赤	豚				
				こいくちしょうゆ	1.1g	黄	麦豆	こしょう	0.01g	黄	麦豆	せいしゅ	0.5g	赤	豚				
エネルギー	615	kcal		エネルギー	629	kcal		エネルギー	594	kcal		エネルギー	595	kcal					
たんぱく質	24.4	g		たんぱく質	22.0	g		たんぱく質	25.0	g		たんぱく質	24.7	g					
脂質	17.2	g		脂質	19.9	g		脂質	19.1	g		脂質	18.4	g					
15日 (木)	ごはん	80g	黄		16日 (金)	ごはん	80g	黄		19日 (月)	ごはん	80g	黄		20日 (火)	こめごはん	1コ	黄	乳麦
	こめ	80g	黄			こめ	80g	黄			ごはん	80g	黄			こめごはん	1コ	黄	乳麦
	ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	ぶたにくのみぞつけやき					ぎゅうにゅう	1本	赤	乳		とりにくのレモンあえ					ぎゅうにゅう	1本	赤	乳
	ぶたにく	40g	赤	豚		しろみざかなのフライ(ほき)	1コ	赤	麦		とりにくのレモンあえ	50g	赤	豚		かやくうどん	80g	黄	麦豆
	しょうが	0.5g	黄			こめあぶら	4g	黄			とりにくのレモンあえ	5g	黄	麦豆		うどん	10g	赤	豚
	こめあぶら	1g	黄			ごま	2g	黄			とりにくのレモンあえ	0.6g	黄	麦豆		とりにく	10g	赤	豚
	こいくちしょうゆ	1.5g	黄	麦豆		ごま	2g	黄			とりにくのレモンあえ	2.5g	黄	麦豆		せいしゅ	0.5g	黄	麦豆
	せいしゅ	1.2g	黄			ごま	2g	黄			とりにくのレモンあえ	2.5g	黄	麦豆		こめあぶら	0.5g	黄	麦豆
	たまねぎ	40g	赤	豆		ごま	2g	黄			とりにくのレモンあえ	1.25g	黄	麦豆		あぶらあげ	5g	赤	豚
あかみそ	2g	赤	豆	ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.1g	黄	麦豆	にんじん	10g	赤	豚				
みりん	0.8g	黄		ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	5g	黄	麦豆	はくさい	25g	赤	豚				
さとう	1.3g	黄		ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.1g	黄	麦豆	しろねぎ	10g	赤	豚				
かたくりこ	0.3g	黄		ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.05g	黄	麦豆	みりん	1.5g	赤	豚				
ごぼうどレゾンのサラダ				ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.01g	黄	麦豆	うすくちしょうゆ	5g	赤	豚				
ツナ	10g	赤	豚	ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.01g	黄	麦豆	こいくちしょうゆ	2g	赤	豚				
ごぼう	10g	赤	豚	ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.01g	黄	麦豆	しお	0.2g	赤	豚				
れんこん	10g	赤	豚	ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.01g	黄	麦豆	かつおパック	2.5g	赤	豚				
こいくちしょうゆ	0.8g	黄	麦豆	ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.01g	黄	麦豆	だしこんぶ	0.5g	赤	豚				
さとう	0.6g	黄	麦豆	ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.01g	黄	麦豆	みず	145g	赤	豚				
マヨネーズ	4g	黄	麦豆	ごま	2g	黄		とりにくのレモンあえ	0.01g	黄	麦豆	ほうれんそうのツチいため							

