

※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
3日（水）	ちゅうかどんぶり				4日（木）	ごはん				5日（金）	カレーライス				8日（月） 重陽の節句献立	わかめごはん			
	こめ	6.4 g	黄			こめ	64 g	黄			こめ	6.4 g	黄			わかめごはんのもと	1.4 g	赤	
	むぎ	64 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		むぎ	64 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	ぶたにく	16 g	赤	豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		こめあぶら	0.8 g	黄			ならのさといもコロッケ	1 こ	黄	麦豆鶏
	せいしゅ	0.4 g				たまごやき	1 こ	赤	卵		ならのさといもコロッケ	6 g	黄			こめあぶら			
	こめあぶら	0.4 g	黄			じゃことピーマンのいりに					じゃがいも	40 g	黄			きつあえふう	16 g	緑	
	キャベツ	56 g	緑			ちりめんじゃこ	6.4 g	赤			にんにく	16 g	緑			ほうれんそう	16 g	緑	
	ぼししいたけ	0.4 g	緑			せいしゅ	0.16 g	緑			たまねぎ	44 g	緑			はくさい	16 g	赤	卵麦豆
	たまねぎ	40 g	緑			ピーマン	12.8 g	黄			グリーンピース	4 g	緑			きんしたまご	6.4 g	赤	
	チンゲンサイ	16 g	緑			こめあぶら	0.8 g	黄			にんにく	0.16 g	緑			さとう	0.24 g	黄	
にんじん	16 g	緑		ごま	1.2 g	黄	ゴ	りんごピューレ	1.6 g	緑	リ	こいくちしょうゆ	0.96 g		麦豆				
たけのこ	8 g	緑		さとう	0.64 g	黄		トマトピューレ	2.4 g	黄	麦豆リ	にゅうめん	4.8 g	黄	麦豆				
しょうが	0.8 g	緑		みりん	0.8 g		麦豆	カレーウ（ちゅうから）	2.4 g	黄	麦豆リ	ふしそうめん	3.2 g	赤	麦豆				
ちゅうかスープ（ごまぬき）	1.6 g		豆鶏豚	こいくちしょうゆ	0.64 g		麦豆	カレールウ（あまくち）	9.6 g		鶏	かまぼこ	8 g	赤					
さとう	0.24 g	黄		かぼちゃのみそしる	16 g	赤	豆	コンソメ	0.32 g			とうが	16 g	緑					
こいくちしょうゆ	1.6 g		麦豆	あつあげ	20 g	緑		トンカツソース	0.4 g			たまねぎ	16 g	緑					
しお	0.08 g			かぼちゃ	16 g	緑		ウスターソース	2.4 g			にんじん	4.8 g	緑					
こしょう	0.02 g	黄		たまねぎ	16 g	緑		みず	56 g			あおねぎ	4 g	緑					
かたくりこ	0.8 g			しろねぎ	4.8 g	緑		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	かつおパック	2 g						
みず	12 g			にんじん	4 g	緑	豆	キャベツ	18.4 g	緑		だしこんぶ	0.4 g						
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	みそ	6.4 g	赤		きゅうり	12 g	緑		うすくちしょうゆ	1.6 g		麦豆				
ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳	にぼし	0.4 g			イタリアンドレッシング	3.2 g	黄		しお	0.16 g						
コーンフライ	1 こ	黄	麦豆	かつおパック	1.6 g			ヨーグルト	1 こ	赤	乳ゼ	みず	108 g						
コーンフライ	6 g	黄		みず	104 g			ヨーグルト	1 こ	赤	乳ゼ								
こめあぶら	6 g	黄																	
えだまめ	13.6 g	緑	豆																
えだまめ	13.6 g	緑	豆																
エネルギー	556	kcal		エネルギー	452	kcal		エネルギー	557	kcal		エネルギー	469	kcal					
たんばく質	17.8	g		たんばく質	18.7	g		たんばく質	17.8	g		たんばく質	15.3	g					
脂質	16.0	g		脂質	12.6	g		脂質	16.5	g		脂質	13.5	g					
材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー				
9日（火）	パン	1 こ	黄	乳麦	10日（水）	ごはん				11日（木）	おぎごはん				12日（金）	たきこみごはん			
	パン	1 こ	黄	乳麦		こめ	64 g	黄			こめ	57.6 g	黄			こめ	57.6 g	黄	
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		おぎ	6.4 g	黄			あぶらあげ	4.8 g	赤	豆
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		むぎ	6.4 g	黄			ぼししいたけ	0.4 g	黄	
	ミートスパゲティ					あじのてりやき	1 こ	赤	麦豆		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		にんじん	4.8 g	緑	
	スパゲティ	20 g	黄	麦		あじのてりやき	1 こ	赤	麦豆		シウマイ	1 こ	赤	麦豚		みりん	0.8 g	黄	
	オリーブあぶら	0.24 g	黄	牛		こまつな	12 g	緑			シウマイ	1 こ	赤	麦豚		せいしゅ	1.6 g	黄	
	ぎゅうにく	24 g	黄			はくさい	28 g	緑			だいごんのナムル	12 g	緑			うすくちしょうゆ	4 g		麦豆
	オリーブあぶら	0.4 g	黄			さとう	0.24 g	黄	麦豆		だいごん	8 g	緑			かつおパック	1.6 g		
	たまねぎ	24 g	黄			さとう	0.88 g	黄	麦豆		ほうれんそう	4.8 g	緑			だしこんぶ	0.08 g		
にんじん	16 g	緑		こいくちしょうゆ	0.8 g	黄	ゴ	にんじん	0.8 g	黄	豆	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳				
にんにく	0.16 g	緑		ごま	0.8 g	黄	ゴ	ごま	0.8 g	黄	豆	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳				
ホールトマト	16 g	緑		じゃがいも	16 g	赤	豆豚	こいくちしょうゆ	0.8 g	黄	豆	ざわらのたつたあげ	1 こ	赤	麦豆				
あかぶどうしゅ	0.8 g			あつあげ	16 g	赤		キムチスープ	16 g	赤	豚	ざわらのたつたあげ	4 g	黄					
さとう	0.01 g	黄		ぶたにく	16 g	赤		ぶたにく	16 g	赤	豚	こめあぶら	4 g						
トマトケチャップ	10.4 g			せいしゅ	0.4 g			にんにく	0.16 g	緑		ひじきとえだまめのわふうサラダ	9.6 g	赤	麦豆				
ウスターソース	0.8 g			こめあぶら	0.4 g	黄	麦豆	にんにく	0.16 g	緑		ひじき	9.6 g	赤	麦豆				
コンソメ	0.24 g		鶏	じゃがいも	40 g	黄		せいしゅ	0.4 g			こいくちしょうゆ	0.64 g	黄					
しお	0.08 g			たまねぎ	48 g	緑		こめあぶら	0.4 g	黄	豆	さとう	0.48 g	黄					
こしょう	0.02 g			にんじん	12 g	緑		はくさいキムチ	6.4 g	緑		みず	0.4 g		豆				
ゆでじる	0.16 g			こんにゃく	8 g	黄		とうふ	12 g	緑		えだまめ	8 g	緑	豆				
ブロccoliのソテー				さとう	3.2 g	黄	麦豆	はくさい	16 g	緑		コーン	4.8 g	黄					
ブロccoli	12 g	緑		こいくちしょうゆ	5.6 g	黄	麦豆	たまねぎ	16 g	緑		マヨネーズ	3.2 g	緑	豆				
キャベツ	16 g	緑		みりん	1.6 g			ニラ	12 g	緑		ちゃんこ鍋							
コンソメ	0.16 g		鶏	みず	28 g			とりがらスープ	4 g	緑		とりつくね	24 g	赤	麦豆鶏				
しお	0.08 g							ちゅうかスープ（ごまぬき）	2.4 g	黄		とうふ	12 g	赤	豆				
こしょう	0.02 g							コチジャン	0.56 g	黄		はくさい	16 g	緑					
こめあぶら	0.16 g	黄						こいくちしょうゆ	0.24 g	黄	豆	ごぼう	8 g	緑					
ミックスフルーツ								しお	1.04 g	黄	豆	こんにゃく	6.4 g	黄					
パイ（シロップづけ）	16 g	緑						みりん	0.08 g			あおねぎ	3.2 g	緑					
みかん（シロップづけ）	16 g	緑						こしょう	0.8 g			しょうが	0.56 g	緑					
カクテルゼリー	20 g	黄	豆					みず	0.02 g			うすくちしょうゆ	2 g		麦豆				
みかんジュース	32 g	黄							104 g			せいしゅ	1.2 g						
わくわく												みりん	0.4 g						
エネルギー	489	kcal		エネルギー	472	kcal		エネルギー	405	kcal		エネルギー	499	kcal					
たんばく質	18.6	g		たんばく質	23.8	g		たんばく質	16.2	g		たんばく質	21.3	g					
脂質	11.9	g		脂質	10.2	g		脂質	9.9	g		脂質	18.5	g					
材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー	材料名	分量	3色	アレルギー				
16日（火）	ピビンバ				17日（水）	ごはん				18日（木） 食育の日 愛知県の郷土料理	きいなおこわ				19日（金）	パン			
	こめ	64 g	黄			こめ	64 g	黄			きいなおこわ	57.6 g	黄			パン	1 こ	黄	乳麦
	むぎ	6.4 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		もろこめ	6.4 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	ぎゅうにく	40 g	赤	牛		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		くろまめ	6.4 g	赤			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	きりばしだいこん	1.2 g	黄	ゴ		たまご	1 こ	赤	麦		しお	0.4 g				オムレツ	1 こ	赤	卵豆
	ごまあぶら	1.6 g	黄			オムレツ	3 g	黄			オムレツ	0.01 g				オムレツ	1 こ	赤	卵豆
	さとう	0.4 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ほうれんそうのソテー			
	きんしたまご	1.6 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ベーコン	4 g	赤	豚
	みりん	0.8 g				みそ	16 g	赤	牛		みそ	16 g	赤	牛		せいしゅ	0.16 g		
	せいしゅ	1.6 g		麦豆		ぎゅうにく	0.4 g	黄			みそ	0.4 g	黄			こめあぶら	0.24 g	黄	
こいくちしょうゆ	3.2 g			こめあぶら	0.4 g	黄		きゅうにゅう	0.4 g	黄		ほうれんそう	12 g	緑					
トウバンジャン	0.08 g			せいしゅ	0.4 g			ひらてん	16 g	赤	豆	キャベツ	12 g	緑					
ほうれんそう	24 g	緑		ほうれんそう	8 g	黄		あつあげ	16 g	赤	豆	しお	0.08 g						
ごまあぶら	0.24 g	黄		さとう	0.24 g	黄	麦豆	さといも	24 g	黄		こしょう	0.01 g						
さとう	0.16 g	黄		こいくちしょうゆ	0.88 g	黄	麦豆	こんにゃく	24 g	黄		コンソメ	0.24 g		鶏				
こいくちしょうゆ	0.8 g		麦豆	ぶたじる															

※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							
22 日（月）	ごはん こめ	64 g	黄		24 日（水）	むぎごはん こめ むぎ	57.6 g 6.4 g	黄 黄		25 日（木）	こだいまいのうめごはん こめ あかまい くろまい だしこんぶ うめ（かんそう）	60 g 1.6 g 2.4 g 0.08 g 0.32 g	黄 黄 黄 緑								
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本 赤 乳	26 日（金）	ごはん こめ ぎゅうにゅう いわしのかばやき いわし（でんぶんつき） こめあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ みず		64 g 0.5 本 赤 乳 1 こ 赤 黄 4 g 1.2 g 0.25 g 1.5 g 5 g	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄														
	とりにく こめあぶら しょうが さとう せいしゅ みりん こいくちしょうゆ かたくりこ みず	48 g 0.8 g 0.4 g 1.6 g 0.8 g 0.8 g 2.4 g 0.24 g 6.4 g		赤 黄 緑 黄 赤 黄 黄 黄 黄																	
	かばちゃサラダ きゅうり かぼちゃ しお マヨネーズ	5.6 g 32 g 0.08 g 3.2 g		緑 緑 黄																	
	こうやどうふのみそしる あぶらあげ こうやどうふ わかめ にんじん だいこん たまねぎ にぼし かつおパック みそ みず	3.2 g 1.6 g 0.16 g 6.4 g 6.4 g 16 g 24 g 0.4 g 1.6 g 6.4 g 104 g		赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤																	
	エネルギー	444		kcal		たんばく質	20.1	g	脂質		11.8	g	エネルギー	454	kcal	たんばく質	20.4	g	脂質	12.0	g
	たんばく質	20.1		g		脂質	11.8	g	たんばく質		20.4	g	脂質	12.0	g	たんばく質	19.2	g	脂質	13.6	g
	たんばく質	20.1		g		脂質	11.8	g	たんばく質		20.4	g	脂質	12.0	g	たんばく質	19.2	g	脂質	13.6	g
	たんばく質	20.1		g		脂質	11.8	g	たんばく質		20.4	g	脂質	12.0	g	たんばく質	19.2	g	脂質	13.6	g
	たんばく質	20.1		g		脂質	11.8	g	たんばく質		20.4	g	脂質	12.0	g	たんばく質	19.2	g	脂質	13.6	g
たんばく質	20.1	g		脂質	11.8	g	たんばく質	20.4	g	脂質	12.0	g	たんばく質	19.2	g	脂質	13.6	g			