

※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 こめ	64 g	黄		2日（金）	ごはん こめ	64 g	黄		5日（月）	ごはん こめ	64 g	黄		6日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	にたまご ゆでたまご せいしゅ こいくちしょうゆ さとう みず	1 こ 0.8 g 2.4 g 1.5 g 8 g	赤 麦 黄	卵 豆		さつまあげのあんかけ ししゃものいそべフライ こめあぶら さとう みりん かたくりこ みず	1 こ 1.6 g 1.6 g 0.24 g 0.24 g 4 g	赤 黄 黄	豆 麦 豆		ししゃものいそべフライ ししゃものいそべフライ こめあぶら ぶたにくとキャベツのいために ぶたにく せいしゅ こめあぶら キャベツ にんじん こいくちしょうゆ さとう かつおパック にぼし みず	1 こ 4 g 4 g 8 g 0.24 g 0.08 g 0.08 g 0.08 g 0.08 g 0.4 g	赤 麦 黄 黄 緑 黄 黄 黄	麦 豆 麦 豆					
	にこみおでん とりにく こめあぶら せいしゅ ひらてん あつあげ じゃがいも こんにゃく にんじん だいこん さとう みりん せいしゅ こいくちしょうゆ かつおパック みず	8 g 0.4 g 0.24 g 12 g 20 g 32 g 16 g 12 g 48 g 2.4 g 0.8 g 0.8 g 4.8 g 0.8 g 0.8 g 0.4 g 20 g	赤 黄 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	鶏 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆		あつあげのみそしる あつあげ きりぼしだいこん だいこん やきふ たまねぎ はくさい しろねぎ みそ かつおパック にぼし みず	12 g 1.6 g 8 g 8 g 16 g 12 g 12 g 4.8 g 6.4 g 1.6 g 0.4 g 104 g	赤 赤 緑 緑 黄 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤	豆 豆 麦 麦 麦 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆										
	ひじきのわふうサラダ ひじき こいくちしょうゆ さとう かつおパック みず キャベツ コーン マヨネーズ	9.6 g 0.64 g 0.48 g 0.08 g 0.4 g 8 g 6.4 g 3.2 g	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	麦 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆		エネルギー たんばく質 脂質	495 kcal 20.5 g 14.6 g	たんばく質 脂質	14.7 g 13.4 g		たんばく質 脂質	17.1 g 11.3 g							
	わかめごはん こめ むぎ わかめごはんのもと	64 g 6.4 g 1.4 g	黄 黄 赤			ごはん こめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	64 g 0.5 本 0.5 本	黄 赤 赤			ごはん こめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	64 g 0.5 本 0.5 本	黄 赤 赤			ごはん こめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	64 g 0.5 本 0.5 本	黄 赤 赤	
	かれいのからあげ かれいのからあげ こめあぶら	1 こ 4 g	赤 黄			シュウマイ シュウマイ	1 こ	赤	麦 豚		たまごやき あつやきたまご	1 こ	赤	卵		かつおフライ かつおフライ こめあぶら	1 こ 4 g	赤 黄	麦 豆
	ちくぜんに とりにく こめあぶら ごぼう にんじん れんこん こんにゃく こいくちしょうゆ さとう みりん せいしゅ かつおパック にぼし みず	8 g 0.4 g 9.6 g 6.4 g 8 g 8 g 2.4 g 1.6 g 0.4 g 0.4 g 0.08 g 0.08 g 8 g	赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	鶏 麦 豆 麦 豆 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		チャプチェ ぎゅうにく せいしゅ こめあぶら にんにく さとう こいくちしょうゆ たけのこ にんじん ニラ はるさめ ごま こめあぶら さとう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ（ごまぬき） トウバンジャン みず	12 g 0.4 g 0.4 g 0.08 g 0.24 g 0.4 g 8 g 2.4 g 2.4 g 0.96 g 1.6 g 0.4 g 0.4 g 1.6 g 0.4 g 0.08 g 0.08 g 2.4 g	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	牛 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦		てづくりふりかけ ちりめんじゃこ せいしゅ しおこんぶ かつおぶし ごま さとう みりん こくもつす こいくちしょうゆ	1.6 g 0.08 g 2 g 1.6 g 1.6 g 0.8 g 0.8 g 0.8 g 0.32 g	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦					
	さつまいものみそしる あぶらあげ さつまいも だいこん たまねぎ あおねぎ みそ かつおパック にぼし みず	3.2 g 24 g 16 g 16 g 4 g 6.4 g 1.6 g 0.4 g 104 g	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆		エネルギー たんばく質 脂質	480 kcal 19.2 g 11.3 g	たんばく質 脂質	16.4 g 10.4 g		たんばく質 脂質	17.8 g 12.1 g							
	7日（水）	わかめごはん こめ むぎ わかめごはんのもと	64 g 6.4 g 1.4 g	黄 黄 赤			ごはん こめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	64 g 0.5 本 0.5 本	黄 赤 赤			ごはん こめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	64 g 0.5 本 0.5 本	黄 赤 赤			ごはん こめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	64 g 0.5 本 0.5 本	黄 赤 赤
かれいのからあげ かれいのからあげ こめあぶら	1 こ 4 g	赤 黄		シュウマイ シュウマイ	1 こ	赤	麦 豚	たまごやき あつやきたまご	1 こ	赤	卵	かつおフライ かつおフライ こめあぶら	1 こ 4 g	赤 黄	麦 豆				
ちくぜんに とりにく こめあぶら ごぼう にんじん れんこん こんにゃく こいくちしょうゆ さとう みりん せいしゅ かつおパック にぼし みず	8 g 0.4 g 9.6 g 6.4 g 8 g 8 g 2.4 g 1.6 g 0.4 g 0.4 g 0.08 g 0.08 g 8 g	赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	鶏 麦 豆 麦 豆 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	チャプチェ ぎゅうにく せいしゅ こめあぶら にんにく さとう こいくちしょうゆ たけのこ にんじん ニラ はるさめ ごま こめあぶら さとう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ（ごまぬき） トウバンジャン みず	12 g 0.4 g 0.4 g 0.08 g 0.24 g 0.4 g 8 g 2.4 g 2.4 g 0.96 g 1.6 g 0.4 g 0.4 g 1.6 g 0.4 g 0.08 g 0.08 g 2.4 g	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	牛 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	てづくりふりかけ ちりめんじゃこ せいしゅ しおこんぶ かつおぶし ごま さとう みりん こくもつす こいくちしょうゆ	1.6 g 0.08 g 2 g 1.6 g 1.6 g 0.8 g 0.8 g 0.8 g 0.32 g	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦								
さつまいものみそしる あぶらあげ さつまいも だいこん たまねぎ あおねぎ みそ かつおパック にぼし みず	3.2 g 24 g 16 g 16 g 4 g 6.4 g 1.6 g 0.4 g 104 g	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆	エネルギー たんばく質 脂質	480 kcal 19.2 g 11.3 g	たんばく質 脂質	16.4 g 10.4 g	たんばく質 脂質	17.8 g 12.1 g										
14日（水）	むぎごはん こめ むぎ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけやき ぶたにく しょうが こめあぶら こいくちしょうゆ せいしゅ たまねぎ あかみそ みりん さとう かたくりこ	57.6 g 6.4 g 0.5 本 0.5 本 32 g 0.4 g 0.8 g 1.2 g 0.96 g 24 g 1.6 g 0.64 g 1.04 g 0.24 g	黄 黄 赤 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	乳 麦 乳 豚 豚 麦 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆	パン パン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ミートポテト ぶたにく にんにく しお こしょう あかぶどうしゅ こめあぶら じゃがいも たまねぎ コンソメ しお ダイスカットチーズ	1 こ 0.5 本 12 g 0.16 g 0.08 g 0.02 g 0.24 g 0.4 g 40 g 16 g 0.8 g 0.16 g 8 g	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	乳 麦 乳 豚 豚 麦 豆											

※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
20 日（火）	こめこパン	1こ	黄	乳 麦	21 日（水）	おやこどんぶり	64g	黄		22 日（木）	ごはん	57g	黄		23 日（金）	まめごはん	57.6g	黄	
	こめこパン					こめ	6.4g	黄			こめ	0.4g				こめ	3.2g	黄	
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		むぎ	16g	赤	鶏卵		せいしゅ	1.2g		麦 豆		もちごめ	1.6g	黄	
	ナポリタン	25.6g	黄	麦		とりにく	20g	赤	鶏卵		みりん	1.6g		麦 豆		くろまい	2.4g	黄	
	スパゲティ	0.8g	黄	豚		たまご	2.4g	赤	鶏卵		こいくちしょうゆ	8g		麦 豆		あずき	0.4g		
	オリーブあぶら	12g	黄	豚		あぶらあげ	12g	赤	鶏卵		ぶたにく	0.4g		麦 豆		しお			
	ベーコン	0.24g	黄	豚		にんじん	68g	緑	緑		こめあぶら	8g		麦 豆		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳
	あかぶどうしゅ	4g	黄	豚		たまねぎ	4g	黄	黄		あぶらあげ	0.4g		麦 豆		しろみざかなのみじおろし	1こ	赤	
	オリーブあぶら	0.4g	黄	豚		こめあぶら	2g	黄	黄		かつお節	0.4g		麦 豆		たら（てんぷんつき）	4g	赤	
	たまねぎ	48g	黄	豚		さとう	1.6g	黄	黄		せいしゅ	1.6g		麦 豆		こめあぶら	6.4g	黄	
26 日（月）	ピーマン	0.24g	黄	豚	27 日（火）	みりん	0.8g	黄	黄	28 日（水）	さとう	0.08g		麦 豆	29 日（木）	だいいこんおろし	1.6g	黄	
	にんにく	8g	黄	豚		こいくちしょうゆ	0.8g	黄	黄		みりん	0.08g		麦 豆		にんじんペースト	0.4g	黄	
	トマトピューレ	0.4g	黄	豚		うすくちしょうゆ	3.2g	黄	黄		だしこんぶ	0.8g		麦 豆		さとう	0.8g	黄	
	さとう	12g	黄	豚		かつおパック	0.8g	黄	黄		かつおパック	2.4g		麦 豆		みりん	1.6g	黄	
	トマトケチャップ	1.2g	黄	豚		かたくりこ	0.8g	黄	黄		みず	0.8g		麦 豆		うすくちしょうゆ	0.8g	黄	
	ウスターソース	0.4g	黄	豚		だしこんぶ	40g	黄	黄		ぎゅうにゅう	0.5本		麦 豆		せいしゅ	0.8g	黄	
	コンソメ	0.08g	黄	豚		みず					ぎゅうにゅう			麦 豆		みず	0.8g	黄	
	しお	0.02g	黄	豚		きゅうにゅう					コロッケ	1こ		麦 豆		マカロニサラダ	4.8g	黄	
	こしょう					かぼちゃのにも	40g	緑			コロッケ	6g		麦 豆		マカロニ	16g	黄	
	エネルギー	470	kcal			28 日（水）	かぼちゃ	0.8g	緑			キャベツ	20g			麦 豆	キャベツ	16g	黄
たんばく質	18.9	g		みりん	1.6g		黄		キャベツのおひたし		8g		麦 豆	えだまめ	4g	黄			
脂質	12.1	g		さとう	1.6g		黄		ほうれんそう		0.24g		麦 豆	しお	0.08g	黄			
材料名	分量	3色	アレルギー	こいくちしょうゆ	0.01g		黄		さとう		0.8g		麦 豆	こしょう	0.01g	黄			
チキンカレーライス	64g	黄	鶏	しお	0.08g		黄		いわしのだんごじる		16g		麦 豆	しょうが	8g	黄			
こめ	6.4g	黄	鶏	かつおパック	0.08g		黄		いわしのつみれ		0.4g		麦 豆	こんにゃく	8g	赤			
むぎ	16g	赤	鶏	だしこんぶ	0.08g		黄		しょうが		8g		麦 豆	しめじ	4g	赤			
とりにく	20g	赤	鶏	みず	12g		黄		しょうが		8g		麦 豆	あおねぎ	4g	赤			
こめあぶら	0.4g	黄	鶏	ひとくちゼリー（アセロラ）	1こ		黄		はくさい		16g		麦 豆	みそ	6.4g	赤			
あかぶどうしゅ	0.8g	黄	鶏	ひとくちゼリー（アセロラ）					にんじん		8g		麦 豆	かつおパック	1.6g	赤			
30 日（金）	じゃがいも	48g	黄	鶏	27 日（火）	パン	1こ	黄	乳 麦		28 日（水）	ごはん	64g	黄		29 日（木）	ごはん	60g	黄
	にんじん	16g	黄	鶏		パン				こめ				こめ	8g		黄		
	たまねぎ	44g	黄	鶏		ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	ぎゅうにゅう		0.5本	赤	乳	とりにく		8g	赤	
	にんにく	0.16g	黄	鶏		ぎゅうにゅう				いなししょうが		1.4g		こめあぶら	0.16g		黄		
	こめあぶら	0.4g	黄	鶏		セルフドッグ（フランクフルト）	1こ	赤	豚	しょうが		1.3g		ソテーオニオン	8g		黄		
	りんごピューレ	1.6g	黄	鶏		フランクフルト	0.3g	黄	豚	さとう		0.72g		コーン	4g		黄		
	トマトピューレ	2.4g	黄	鶏		トマトケチャップ	1g	黄	豚	せいしゅ		1.36g		グリーンピース	0.32g		黄		
	カレールウ（ちゅうから）	9.6g	黄	鶏		さとう	0.05g	黄	豚	みりん		1.36g		しお	0.02g		黄		
	カレールウ（あまくち）	0.32g	黄	鶏		ウスターソース	2g	黄	豚	こいくちしょうゆ		8.8g		こしょう	1.2g		黄		
	コンソメ	0.4g	黄	鶏		トンカツソース	10g	黄	豚	みず				コンソメ	1.2g		黄		
30 日（金）	トンカツソース	2.4g	黄	鶏	27 日（火）	みず	25g	黄	豚	28 日（水）	ポテトサラダ	5.6g		29 日（木）	ポテトサラダ	5.6g	黄		
	ウスターソース	56g	黄	鶏		キャベツ	0.5g	黄	豚		コーン	32g			じゃがいも	8g	黄		
	みず					こめあぶら	0.12g	黄	豚		じゃがいも	8g			きゅうり	0.8g	黄		
	かいそうサラダ	0.8g	赤			しお	0.01g	黄	豚		きゅうり	0.16g			オリーブあぶら	0.16g	黄		
	かいそうミックス	24g	赤			こしょう	0.12g	黄	豚		しお	0.01g			かとうパック	4g	黄		
	キャベツ	0.28g	黄			カレー	0.12g	黄	豚		マヨネーズ	4g			にゅうめん	3.2g	赤		
	ごまあぶら	1.44g	黄			とりにくとさつまいものシチュー	12g	赤	鶏		にゅうめん	20g			あぶらあげ	16g	赤		
	こいくちしょうゆ	1.44g	黄			とりにく	0.24g	赤	鶏		あぶらあげ	4.8g			どうふ	12g	赤		
	こくもつす	0.96g	黄			しろぶどうしゅ	0.4g	黄	鶏		だいいこん	4.8g			さとうめい	16g	赤		
	ごま	0.8g	黄			こめあぶら	24g	黄	鶏		そうめん	4.8g			たまねぎ	24g	赤		
30 日（金）	ベビーチーズ	1こ	赤		27 日（火）	たまねぎ	36g	黄	鶏	28 日（水）	あおねぎ	4g		29 日（木）	パセリ（かんそう）	0.02g	黄		
	ベビーチーズ					チンゲンサイ	8g	黄	鶏		あおねぎ	1.6g			コンソメ	1.2g	黄		
	エネルギー	492	kcal			コーン	1.2g	黄	鶏		かつおパック	0.4g			ローリエ（パウダー）	0.01g	黄		
	たんばく質	15.9	g			コンソメ	0.08g	黄	鶏		にほし	5.6g			こしょう	0.02g	黄		
	脂質	13.1	g			こしょう	0.02g	黄	鶏		みず	108g			しお	0.08g	黄		
	材料名	分量	3色	アレルギー		なまクリーム	28g	黄	鶏		にゅうめん				みず	52g	黄		
	おぎごはん	57.6g	黄			ぎゅうにゅう	2.4g	黄	鶏		あぶらあげ				ヨーグルト	1こ	赤		
	こめ	6.4g	黄			こめこ	36g	黄	鶏		みず				ヨーグルト				
	むぎ					エネルギー	473	kcal			にゅうめん	3.2g			エネルギー	456	kcal		
	ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		たんばく質	19.5	g			にゅうめん	20g			たんばく質	16.6	g		
30 日（金）	あじフライ	1こ	赤	麦 豆	27 日（火）	脂質	17.7	g		28 日（水）	たんばく質	17.5	g		29 日（木）	たんばく質	16.6	g	
	あじフライ	4g	黄	麦 豆		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
	こめあぶら					おぎごはん	57.6g	黄			ごはん	64g	黄			ごはん	60g	黄	
	キャベツのオイスターいため	4g	赤	牛		こめ					ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳		とりにく	8g	赤	
	ぎゅうにゅう	0.16g	赤	牛		こめ	6.4g	黄			こめ			こめ	8g	黄			
	せいしゅ	12g	緑	牛		むぎ					ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	とりにく	8g	赤		
	チンゲンサイ	16g	緑	牛		とりにく	20g	赤	鶏		いなししょうが	1.4g		こめあぶら	0.16g	黄			
	キャベツ	0.64g	黄	麦 豆		こめあぶら	0.4g	黄	鶏		しょうが	1.3g		ソテーオニオン	8g	黄			
	こいくちしょうゆ	0.32g	黄	麦 豆		さつまいも	24g	黄	鶏		さとう	0.72g		コーン	4g	黄			
	みりん	0.24g	黄	麦 豆		にんじん	12g	黄	鶏		みりん	1.36g		しお	0.02g	黄			
30 日（金）	オイスターソース	0.24g	黄	麦 豆	27 日（火）	たまねぎ	36g	黄	鶏	28 日（水）	みりん	1.36g		29 日（木）	グリーンピース	0.32g	黄		
	かきたまじる	20g	赤	卵 豆		チンゲンサイ	8g	黄	鶏		こいくちしょうゆ	1.36g			しお	0.02g	黄		
	たまご	16g	赤	卵 豆		コーン	1.2g	黄	鶏		みず	8.8g			こしょう	1.2g	黄		
	どうふ	3.2g	赤	卵 豆		コンソメ	0.08g	黄	鶏		ポテトサラダ	5.6g			コンソメ	1.2g	黄		
	あぶらあげ	0.16g	赤	卵 豆		しお	0.02g	黄	鶏		じゃがいも	32g			トマトケチャップ	12g	黄		
	わかめ	8g	赤	卵 豆		なまクリーム	28g	黄	鶏		コーン	8g			ぎゅうにゅう	0.5本	赤	乳	
	にんじん	16g	赤	卵 豆		ぎゅうにゅう	2.4g	黄	鶏		じゃがいも	8g			ぎゅうにゅう				
	たまねぎ	0.4g	赤	卵 豆		こめこ	36g	黄	鶏		オリーブあぶら	0.8g			ぎゅうにゅう				
	だしこんぶ	1.76g	赤	卵 豆		みず					オリーブあぶら	0.16g			ぎゅうにゅう				
	かつおパック	1.6g	赤	卵 豆		エネルギー	453	kcal			オリーブあぶら	0.16g			ぎゅうにゅう				
30 日（金）	うすくちしょうゆ	0.32g	赤	卵 豆	27 日（火）	たんばく質	19.0	g		28 日（水）	たんばく質	17.5	g						
	しお	0.8g	黄		脂質	14.2	g		脂質	13.2	g								
	かたくりこ																		
	みず	104g																	
	エネルギー	453	kcal																
	たんばく質	19.0	g																
	脂質	14.2	g																