

日	曜日	おもな食材		食品のグループ(主なほたらき)						校種	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	アレルギー表示 特定原材料7品目 特定原材料に準じる物2品目
		献立名 主食	主菜・副菜	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	①ミルクパン	②パンフキンポタージュ ③スコッチエッグ ④十五夜ゼリー	③スコッチエッグ ②牛乳	②かぼちゃ ②にんじん ②パセリ	②たまねぎ		①パン ②ごぼう ②だんご ④ゼリー	②あぶら	小 689	34.5	(パンフキンポタージュ) 小麦,乳,大豆,鶏肉 (スコッチエッグ) 小麦,卵,大豆,鶏肉,豚肉	
2	金	①ご飯	②豆腐鍋 ③焼き芋(安納芋)	②にくだんご ②とうふ ②とうじゅう		②にんじん	②はくさい ②だいこん ②しめじ ②しらたき	①こめ ②じゃがいも ②ごま	②ごま	小 679	21.9	(豆腐鍋) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉,ごま (焼き芋) 小麦,大豆,ごま	
5	月	①ご飯	②煮しめ ③小魚のつくだ煮	②とりにく ②あつあげ ③かつおぶし	③しらす ③こんぶ	②にんじん	②だいこん ②ごぼう ②しいたけ ②こんにゃく	①こめ ②さといも ②さとう	③ごま	小 626	27.3	(煮しめ) 小麦,大豆,鶏肉 (小魚のつくだ煮) 小麦,大豆,ごま	
6	火	①コッパン	②ピリ辛フォー ③ほうれん草サラダ ④いちごミックスジャム	②ふたミンチ ②牛乳	②にんじん ②ごぼう ③ほうれん草	②たまねぎ ②しめじ ③キャベツ	①パン ②ピーマン ③さとう ④ジャム	②あぶら ②ごま ③ごまあぶら	小 616	26.7	(ピリ辛フォー) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉,ごま (サラダ) 小麦,大豆,ごま (ジャム) りんご		
7	水	①ご飯	②秋の味覚カレー ③こんにゃく入り和風サラダ	②ふたにく ②牛乳	②③にんじん ③あかピーマン	②たまねぎ ②りんご ③きゅうり ③こんにゃく ③とうもろこし	①こめ ②さといも ②さつまいも	②あぶら ③ドレッシング	小 660	23.3	(秋の味覚カレー) 小麦,大豆,豚肉,りんご (こんにゃく入り和風サラダ) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉,りんご		
8	木	①コーンパン	②ABCスープ ③きのこハンバーグ	③ハンバーグ ③牛乳	②にんじん ②パセリ ③トマト	②にんじん ②キャベツ ③しめじ ③えのきだけ	①パン ②マカロニ ②じゃがいも ③さとう	小 640	26.0	(ABCスープ) 小麦,乳,大豆,鶏肉 (きのこハンバーグ) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉			
9	金	①ご飯	②緑黄色野菜たっぷりみそ汁 ③さんまのしょうが煮 ④ブルーベリーゼリー	②うすあげ ②うすたまご ③さんま	②にんじん ②かぼちゃ ②ほうれん草	②だいこん	①こめ ④ゼリー	小 680	24.0	(緑黄色野菜のみそ汁) 小麦,大豆 (さんまのしょうが煮) 小麦,大豆 (ブルーベリーゼリー) りんご			
12	月	①ご飯	②あさり入り中華丼の具 ③もやしとにらのナムル	②ふたにく ②うすたまご ②あさり	②チンゲンサイ ②③にんじん ③もやし ③とうもろこし	②たまねぎ ②キャベツ	①こめ ②でんぶ ②ごま ③さとう	②あぶら ③ごまあぶら	小 627	25.7	(あさり入り中華丼の具) 小麦,卵,大豆,鶏肉,豚肉,ごま (もやしとにらのナムル) 小麦,大豆,ごま		
13	火	①黒糖パン	②お味のココロスープ ③鶏肉のトマト煮	②ベーコン ③とりにく	②③パセリ ②③にんじん ③トマト	②えのきだけ ②キャベツ ③きピーマン ②③たまねぎ	①パン ②さつまいも	③あぶら	小 600	25.6	(お味のココロスープ) 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉 (鶏肉のトマト煮) 小麦,乳,大豆,鶏肉		
14	水	①麦ご飯	②かぼちゃのそぼろ煮 ③小松菜のごま和え	②ふたミンチ ②さつまいも ②あつあげ	②かぼちゃ ③にんじん ③こまつな	②グリーンピース ②たまねぎ ②しらたき ③もやし	①こめ ①むぎ ②でんぶ ②ごま ③さとう	②あぶら ③ごま	小 621	24.4	(かぼちゃのそぼろ煮) 小麦,大豆,豚肉 (小松菜のごま和え) 小麦,大豆,ごま		
15	木	①バターパン(小さめ)	②和風スパゲッティ ③フルーツポンチ	②とりミンチ ②牛乳	②にんじん ②ほうれん草	②たまねぎ ②マッシュルーム ②えのきだけ ③もも ③みかん ③パイナップル	①パン ②スパゲッティ ③ぶどうゼリー	小 613	27.0	(和風スパゲッティ) 小麦,乳,大豆,鶏肉 (フルーツポンチ) もも			
16	金	①ご飯	②豆腐とわかめのみそ汁 ③ぶりのみぞれあんかけ	②とうふ ②うすあげ ③ぶり	②にんじん ③ごぼう	②もやし ②ねぎ ②だいこん	①こめ ③さとう ③でんぶ	③あぶら	小 676	27.9	(豆腐とわかめのみそ汁) 小麦,大豆 (ぶりのみぞれあんかけ) 小麦,大豆		
19	月	①麦ご飯	②キムチ肉じゃが ③昆布とピーマンの和え物	②ふたにく ②あつあげ	②にんじん ③こんぶ	②たまねぎ ②はくさい ③あおピーマン ③あかピーマン ③きゅうり	①こめ ①むぎ ②じゃがいも ②ごま ③さとう	③ごまあぶら ③ごま	小 610	24.1	(キムチ肉じゃが) 小麦,大豆,豚肉,ごま (昆布とピーマンの和え物) 小麦,大豆,ごま		
20	火	①縦割りコッパン	②麦入りスープ ③チリコンカーン	③ふたミンチ ③だいす ③レンズマめ	②にんじん ③トマト	②えのきだけ ②とうもろこし ②キャベツ ②たまねぎ ③グリーンピース	①パン ②おおむぎ ②じゃがいも	③あぶら	小 606	26.3	(麦入りスープ) 小麦,乳,大豆,鶏肉 (チリコンカーン) 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉		
幼稚園ごはんの日			②秋の味覚汁 ③垂っこ揚げ	②とりにく ②うすあげ	②にんじん ①わかめ	②だいこん ②ねぎ ②しいたけ	①こめ ②だんご ③さといも ③でんぶ ③さとう	②くりに ③あぶら ③ごま ③ごま ③ごま	小 629	31.8	(秋の味覚汁) 小麦,大豆,鶏肉 (垂っこ揚げ) 小麦,大豆,ごま		
21	水	①わかめご飯								中 844	41.7		
22	木	①ココアパン	②ウイナーとレンズ豆のトマト煮 ③チーズオムレツ	②ウイナー ②レンズマめ ②カナルパン ③オムレツ	②にんじん ②トマト	②たまねぎ ②マッシュルーム ②えだまめ	①パン ②じゃがいも ②さとう	②あぶら	小 659	29.3	(ウイナーとレンズ豆のトマト煮) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉 (チーズオムレツ) 卵,りんご		
23	金	①麦ご飯	②もやしと揚げのみそ汁 ③かんぱちのサイコロステーキ(具)	②あつあげ ③かんぱち	②にんじん ②わかめ	②だいこん ②もやし ②ねぎ ②たまねぎ	①こめ ①むぎ ②じゃがいも ③さとう	③あぶら ③バター	小 650	29.5	(もやしと揚げのみそ汁) 小麦,大豆 (かんぱちサイコロステーキ) 小麦,乳,大豆		
26	月	①ご飯	②あさりとわかめのすまし汁 ③3色ご飯の具	②あさり ②とうふ ③とりミンチ ③たまご	②③にんじん ③ほうれん草	②たまねぎ ②えのきだけ ②ねぎ ③ごぼう	①こめ ③さとう	③あぶら	小 624	27.4	(あさりとわかめのすまし汁) 小麦,大豆 (3色ご飯の具) 小麦,卵,大豆,鶏肉,ゼラチン		
27	火	①バーガー用パン	②オニオンスープ ③焼く焼きチキンパティ ④ゆでキャベツ ⑤1食マヨネーズ	②ベーコン ③チキンパティ	②にんじん ②パセリ	②たまねぎ ②えのきだけ ②しめじ ④キャベツ	①パン ②じゃがいも	⑤マヨネーズ	小 636	24.3	(オニオンスープ) 小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉 (パティ) 小麦,大豆,鶏肉,豚肉 (マヨネーズ) 大豆		
幼稚園ごはんの日			②豚汁 ③バナナツツ	②ふたにく ②あつあげ ③だいす	②にんじん	②だいこん ②ごぼう ②ねぎ ②こんにゃく ③バナナ	①こめ ②さといも ③くろざとう	③アーモンド	小 614	21.6	(野菜の彩りご飯) 大豆 (豚汁) 小麦,大豆,豚肉 (バナナツツ) 小麦,大豆,バナナ,アーモンド		
28	水	①野菜の彩りご飯								中 822	28.3		
29	木	①コッパン	②ビーンズスープ ③かんぱちのトマトバジルソース	②ウイナー ②カナルパン ③かんぱち	②にんじん ②トマト ②バジル	②えだまめ ②とうもろこし ②たまねぎ	①パン ②じゃがいも ③さとう	③あぶら ③オリブ油	小 600	29.1	(ビーンズスープ) 小麦,乳,牛肉,大豆,鶏肉,豚肉 (かんぱちのトマトバジルソース) 小麦,乳,大豆,鶏肉		
30	金	①ご飯	②鯖スープ ③回鍋肉 ④かぼちゃプリン	②とうふ ②たまご ③ふたにく	②チンゲンサイ ②③にんじん ③あかピーマン ③あおピーマン	②えのきだけ ②きくらげ ②しいたけ ②たまねぎ ③キャベツ ③ねぎ	①こめ ②でんぶ ③さとう ④プリン	③ごまあぶら	小 656	27.0	(鯖スープ) 小麦,卵,大豆,鶏肉,ごま (回鍋肉) 小麦,大豆,豚肉,ごま (かぼちゃプリン) 大豆,ゼラチン		

※ 都合により、食品が替わることがあります。牛乳は、毎日つきます。

◎ 特定原材料…食物アレルギーを引き起こすことが明らかになった食品のうち、症例が多いものや症状が重篤なものを7品目を特定原材料としています。
卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

○ 特定原材料に準ずるもの…あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ、アーモンド

●パンは、小麦、乳を含みます。
●しょうゆは、小麦と大豆を含みます。
(アレルギー表示特定原材料7品目の欄には記載しておりません)

●アレルギー原材料欄の『乳』は、コンソメ由来のみの場合です。