大麦、ナッツ類全般、生の果物、イクラ、たらこ、イカ、ししゃも、ほたて

日	曜日		こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料由来
1	月	\overline{A}	ごはん 冬瓜と昆布のお汁	鶏肉,結び昆布	*	とうがん,長ねぎ,人参,生姜,こんにゃく	
		牛乳	ひじきいため	ちくわ,ひじき,油揚げ	砂糖,油	千切大根,こんにゃく,人参,えだまめ	
			ツナアンダンスー	まぐろ,大豆,みそ	砂糖,ごま		
2	火		ごはん		*		
		4 乳	ぶたやさいスタミナあんかけ	豚肉、赤みそ	油,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,とうがん,エリンギ,木くらげ 玉ねぎ,人参,黄ピーマン	小麦,ごま
		T+t	磯香和え	ちくわ,のり	砂糖,ごま油	小松菜,白菜,もやし,人参	
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)	,はちみつ	みかん,黄桃,パイナップル	
	_14		こくとうパン	スキムミルク(乳)	小麦粉,砂糖,油,黒糖		
3	水	牛乳	ブロッコリーといんげん豆のシチュー	鶏肉,白いんげん豆,しろはな豆	油,小麦粉,じゃがいも,生クリーム(乳)	玉ねぎ,ブロッコリー,人参	小麦、乳
			フィッシュ&チップス	スキムミルク(乳) スケソウダラ	でん粉、米粉、コーンフラワー		
					じゃがいも、油		
			レアチーズケーキ	ゼラチン、スキムミルク(乳)	クリームチーズ(乳)、油、砂糖、練乳(乳)	レモン果汁	
4	木	İ	クファジューシー	豚肉,かまぼこ,ひじき	米,油	人参,ねぎ	
•	月	年乳	タマナーウサチ 車麩のナゲット	かつお節 とり肉	砂糖 麩 (小麦) 、油	キャベツ,きゅうり にんにく	
		牛乳	スライスパイン	C 7F3	砂糖	パイン	
8			きのことチーズのリゾット	豚肉、チーズ(乳)	米,オリーブ油	人参,玉ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ,アスパラガス	
0			あつあげのすきやきふうに	厚揚げ	春雨,砂糖,でん粉	椎茸,白菜,玉ねぎ,長ねぎ	
			ぐりとぐらのカステラ	豆乳	ケーキミックス(小麦、乳、大豆),砂糖,油	ウコン	
9	火		ごはん		*		
	´`	华 乳	豚汁 イワシの生姜煮	豚肉,みそ いわし	じゃがいも 砂糖,でん粉	大根,ごぼう,人参,こんにゃく,長ねぎ しょうが	
	71/2		千切いため	豚肉,昆布,かまぼこ,油揚げ	砂糖,油	干切大根,こんにゃく,人参	
10			ソース焼きそば	豚肉,かまぼこ,かつお節,青のり	中華めん(小麦)、油	キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参	小麦、乳
10	水	4 乳	ほうれん草オムレツ	卵	油、でん粉	ほうれん草	
			大根のシークワサ—和え ミルメーク	まぐろ	砂糖,卵なしマヨネーズ 砂糖,ココア	大根,きゅうり,こんにゃく,人参,シークヮーサー果汁	
11	木		ごはん		*		
		牛乳	ビーフストロガノフ ブロッコリーのジャコサラダ	生肉 しらす	油,小麦粉,生クリーム(乳) 卵なしマヨネーズ,砂糖	にんにく,マッシュルーム,玉ねぎ,人参,トマト ブロッコリー,きゅうり	小麦
			オレンジ	099	がなひくコペー人,砂棉	オレンジ	
12	_	<u> </u>	ごはん		 		
12	金	年乳	マーボー冬瓜	豚肉,豆腐,みそ,大豆たんぱく	・ 油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,とうがん,玉ねぎ,人参,にら,木くらげ	小麦,かき, ほたて
			FM肉だんごケチャップ	とり肉	豚脂、砂糖、でん粉	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが	
			バンサンスー(卵なし) ソフール元気ヨーグルト	かまぼこ,デリカハム(乳) スキムミルク(乳)、寒天、ゼラチン	春雨,砂糖,ごま油,ごま 砂糖	きゅうり,もやし	
16	火	华乳	ごはん	三座 나비ば わわゆ キュマーウュマ	*	= 0.1 t.ld T.h.t	
			エノキタケの味噌汁 さばの塩焼き	豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ、白みそ さば		えのきたけ,玉ねぎ	
			きんぴらごぼう	豚肉,かまぼこ	砂糖,ごま油,ごま,油	ごぼう,人参,こんにゃく,小松菜	
17	水		オムライス(ケチャップライス)	無塩せきウインナー	米,油	マッシュルーム,玉ねぎ,ピーマン	小麦,乳
		4 乳	たまごシート オニオンスープ	オムライスシート(卵、小麦) 鶏肉	じゃがいも,オリーブ油,でん粉	コーン,玉ねぎ、パセリ	
		+71	オレンジ	Vol. 2		オレンジ	
10	木	ł	トマトケチャップ(個包装) ごはん		砂糖 米	トマト,玉ねぎ	
18			もずく丼	もずく,豚肉,大豆	油,砂糖,でんぷん	生姜,玉ねぎ,人参,赤ピーマン,ピーマン,コーン	
		牛乳					
		ローフ	チムシンジ バナナ(1/2)	豚肉,豚レバー,かまぼこ	油,じゃがいも	にんにく,生姜,人参,にら バナナ	
19			バナナ(1/2)	豚肉,豚レバー,かまぼこ		にんにく,生姜,人参,にら バナナ	
l 18	金		パナナ(1/2) ごはん		*	パナナ	
19	金	年乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐	米 砂糖,油,でんぷん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ		
19	金	牛乳	バナナ(1/2) ごはん おやご丼	卵,鶏肉	米砂糖,油,でんぷん	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参	
		##	バナナ(1/2) ごはん おやご丼 とうみサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき	米 砂糖,油,でんぷん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参	
22	金月	4 乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小)	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐	米 砂糖,油,でんぷん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米,油	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ	小麦りんご
			バナナ(1/2) ごはん おやご丼 とうみサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき	米 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参	小麦,りんご
22	月		バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐	** 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米油 でん粉,パン粉,小麦粉	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ	小麦,りんご
		年 乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚場のンブシー	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐 豚肉	米 砂糖,油,でんぷん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード 米 油,砂糖	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん	小麦,りんご
22	月		バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐 豚肉	米 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米.油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード 米	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ	小麦,りんご
22	月水	年 乳	バナナ(1/2) ごはん を瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐 豚肉 豚肉,厚揚げ,かまぼこ,赤みそ,白みそ 鶏肉,豆腐,かつお節	※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米,油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード 米 油,砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん	小麦,りんご
22	月	年 乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐 豚肉 豚肉,厚揚げ,かまぼこ,赤みそ,白みそ 鶏肉,豆腐,かつお節	※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ ※粉、でん粉、砂糖 ※油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード ※ 油,砂糖 油	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん	小麦,りんご
22	月水	年 乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート	卵、鶏肉 まぐろ、豆腐 いわし 豚肉、かまぼこ、油揚げ、ひじき アーサ、豆腐 豚肉 豚肉、厚揚げ、かまぼこ、赤みそ、白みそ 鶏肉、豆腐、かつお節 ひじき、かつお節、赤しそ 鶏肉、アーサ 豚肉、大豆 豚肉、大豆	※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米,油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード 米 油,砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 太参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 とうがん,玉ねぎ,人参 にんにく,トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン	小麦,りんご
22 24 25	月水木	年 乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐 豚肉 豚肉,厚揚げ,かまぼこ,赤みそ,白みそ 鶏肉,豆腐,かつお節 ひじき,かつお節,赤しそ	※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米,油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード 米 油,砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん キャベツ,玉ねぎ,ちやし,人参	小麦,りんご
22	月水	年 乳	バナナ(1/2) ごはん とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐 豚肉 豚肉,厚揚げ,かまぼこ,赤みそ,白みそ 鶏肉,豆腐,かつお節 ひじき,かつお節,赤しそ 鶏肉,アーサ 豚肉,大豆 チーズ (乳)	※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 ※,油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード ※ 油,砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ 小麦粉,砂糖,油	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 とうがん,玉ねぎ,人参 にんにく,トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ	小麦,りんご
22 24 25	月水木	年 乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ ごはん 米粉ルウのチキンカレー カリフラワーごまサラダ	卵、鶏肉 まぐろ、豆腐 いわし 豚肉、かまぼこ、油揚げ、ひじき アーサ、豆腐 豚肉 豚肉、厚揚げ、かまぼこ、赤みそ、白みそ 鶏肉、豆腐、かつお節 ひじき、かつお節、赤しそ 鶏肉、アーサ 豚肉、大豆 豚肉、大豆	米 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米,油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード 米 油.砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ 小麦粉,砂糖,油	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 とうがん,玉ねぎ,人参 にんにく,トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ 生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,なす ブロッコリー,カリフラワー,人参,玉ねぎ,コーン	小麦,りんご
22 24 25	月水木	牛乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ ごはん 米粉ルウのチキンカレー	卵,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐 豚肉 豚肉,厚揚げ,かまぼこ,赤みそ,白みそ 鶏肉,豆腐,かつお節 ひじき,かつお節,赤しそ 鶏肉,アーサ 豚肉,大豆 チーズ (乳)	※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ ※粉、でん粉、砂糖 ※ 油 でん粉,バン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード ※ 油,砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ 小麦粉,砂糖,油 ※ 油,じゃがいも	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 とうがん,玉ねぎ,人参 にんにく,トマト,玉ねぎ,人参 にんにく,トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ 生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,なす	小麦,りんご
22 24 25 26	月水木金	牛乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ ごはん 米粉ルウのチキンカレー カリフラワーごまサラダ		※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ ※粉、でん粉、砂糖 ※ 油 でん粉,バン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード ※ 油,砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ 小麦粉,砂糖,油 ※ 油,じゃがいも	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 とうがん,玉ねぎ,人参 にんにく,トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ 生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,なす ブロッコリー,カリフラワー,人参,玉ねぎ,コーン	小麦,りんご
22 24 25	月水木	中乳 中乳 中乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ ごはん 米粉ルウのチキンカレー カリフラワーごまサラダ バナナ(1/2) 黒米ごはん クーリジシ(卵入り汁)		※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ ※粉、でん粉、砂糖 ※ 油	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参	小麦,りんご
22 24 25 26	月水木金	牛乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンプルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ ごはん 米粉ルウのチキンカレー カリフラワーごまサラダ バナナ(1/2) 黒米ごはん		※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 ※,油 でん粉,パン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード ※ 油,砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ 小麦粉,砂糖,油 ※ 油,じゃがいも 卵なしマヨネーズ,砂糖,ごま ※ 黒米	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねぎ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生養,とうがん,人参,いんげん キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 とうがん,玉ねぎ,もやし,人参 にんにく,トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ 生養,にんにく,玉ねぎ,人参,なす ブロッコリー,カリフラワー,人参,玉ねぎ,コーン バナナ	小麦,りんご
22 24 25 26	月水木金月	中乳 中乳 中乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ ごはん 米粉ルウのチキンカレー カリフラワーごまサラダ バナナ(1/2) 黒米ごはん クーリジシ(卵入り汁) クーブイリチー 黒糖ちんすこう		米 砂糖、油、でんぶん 砂糖、ごま、卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米、油 でん粉、パン粉、小麦粉 紅芋、もち粉、ごま、砂糖、白玉粉、ラード 米 油・砂糖 油 ごま、砂糖、はちみつ 小麦粉、砂糖、油 米 油・じゃがいも 卵なしマヨネーズ、砂糖、ごま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参	小麦,りんご
22 24 25 26	月水木金	中乳 中乳 中乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ ごはん 米粉ルウのチキンカレー カリフラワーごまサラダ バナナ(1/2) 黒米ごはん クーリジシ(卵入り汁) クーブイリチー 黒糖ちんすこう ごはん とうふのみそ汁		※ 砂糖,油,でんぶん 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ ※粉、でん粉、砂糖 ※ 油 でん粉,バン粉,小麦粉 紅芋,もち粉,ごま,砂糖,白玉粉,ラード ※ 油,砂糖 油 ごま,砂糖,はちみつ 小麦粉,砂糖,油 ※ 油,じゃがいも 卵なしマヨネーズ,砂糖,ごま ※ 黒米 でんぶん 砂糖,油 小麦粉,黒糖,砂糖,油 ※	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参	小麦,りんご
22 24 25 26	月水木金月	中乳 中乳 中乳	バナナ(1/2) ごはん おやこ丼 とうふサラダ カルフィッシュ ひじきジューシー アーサ汁(小) かぼちゃひき肉フライ 紅芋大福 ごはん 冬瓜と厚揚のンブシー タマナーチャンブルー しそひじき ナン アーサのコンソメスープ タコスミート チーズキャベツ ごはん 米粉ルウのチキンカレー カリフラワーごまサラダ バナナ(1/2) 黒米ごはん クーリジシ(卵入り汁) クーブイリチー 黒糖ちんすこう	91,鶏肉 まぐろ,豆腐 いわし 豚肉,かまぼこ,油揚げ,ひじき アーサ,豆腐 豚肉 豚肉,厚揚げ,かまぼこ,赤みそ,白みそ 鶏肉,豆腐,かつお節 ひじき,かつお節,赤しそ 鶏肉,アーサ 豚肉,大豆 チーズ (乳) 鶏肉,鶏レバーまぐろ 豚肉,かまぼこ,卵 豚肉,足布,かまぼこ,卵	米 砂糖、油、でんぶん 砂糖、ごま、卵なしマヨネーズ 米粉、でん粉、砂糖 米、油 でん粉、パン粉、小麦粉 紅芋、もち粉、ごま、砂糖、白玉粉、ラード 米 油・砂糖 油 ごま、砂糖、はちみつ 小麦粉、砂糖、油 米 油・じゃがいも 卵なしマヨネーズ、砂糖、ごま ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	バナナ 玉ねぎ,長ねぎ,人参 キャベツ,人参 人参 玉ねざ,長ねぎ かぼちゃ,玉ねぎ 生姜,とうがん,人参,いんげん キャベツ,玉ねぎ,もやし,人参 とうがん,玉ねぎ,人参 にんにく,トマト,玉ねぎ,人参,ピーマン キャベツ 生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,なす ブロッコリー,カリフラワー,人参,玉ねぎ,コーン バナナ とうがん,こんにゃく,椎茸 千切大根,こんにゃく,人参	小麦,りんご