






献立表 (アレルギー)

アレルギー表示補助食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ
アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレシジ、キウイ、牛肉、クルミ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマモモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

曜日	こんだて	(あか) 血や肉 骨をつくる	主な材料と体内での働き	(みどり) 体の調子をととのえる	調味料
4 火	まめ下ライイカレー だいらんのおまかせ 手コシ	きゅうりにく、ぶたにく、ひよこまめ いんげんまめ、えんどうまめ、 かつお節、かつお節、 チコライス	のめ、むぎ オリブオイル、コナツツミルク さとう	しょうが、たまねぎ、パパイア、がほちや しいたけ、オクラ、トマト、いんげんにんにく、 だいこん、きゅうり	小麦、牛肉、豚肉 大豆、鶏肉
5 水	ミネストローネ ミネストローネ	とりにく、あつあつ、こんぶ かまぼこ、かつお節、 かたくちイワシ	のめ、むぎ マカロニ(小麦) ジャガイモ、マヨネーズ(大豆)、 あぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ パセリ、トマト たまねぎ	大豆、大豆、鶏肉 小麦、大豆、鶏肉 小豆、大豆、牛肉 小麦、大豆、牛肉
6 木	かやくごはん カレーライス	とりにく、チキアキ、あぶらあげ かつお節、かつお節、 クルタン	のめ、むぎ ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、にんにく、しいたけ えんどう、 ゴキウ、 シークアサー	小麦、大豆 豚肉、鶏肉 小麦、大豆 小麦、大豆
7 金	カレーライス カレーライス	とりにく、あつあつ、こんぶ かまぼこ、かつお節、 かたくちイワシ	のめ、むぎ ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん りんご	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
10 月	あわびのあめがらめ カレーライス	とりにく、ワンタン(小麦、大豆、豚肉) ぶたにく	のめ、むぎ ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく れんこん、いんげん、しいたけ	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆
11 火	かまぼこ ちくせんに	わかめ とりにく、あつあつ、かつお節	のめ、むぎ あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく れんこん、いんげん、しいたけ	小麦、大豆
12 水	アツアツカレー チキンカレー	とりにく、あつあつ、かつお節 かまぼこ、かつお節、 かたくちイワシ	のめ、むぎ ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、にんにく あまなつ、アロエ、もも、なし、ぶどう パイナップル、さくらんぼ、みかん、シークアサー	小麦、大豆、りんご 牛肉、豚肉
13 木	フルーツポンチ フルーツポンチ	ぶたにく、チキアキ	のめ、むぎ ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	はくさくさい、たまねぎ、もやし、きくらげ にんじん、ヤングコーン、たけのこ たけのこ、たまねぎ、しいたけ	小麦、大豆 鶏肉
14 金	ぼろぼろ(小学校) ぼろぼろ(中学校)	とりにく、オイスターソース オイスターソース	あぶら、ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	キャベツ、にんじん みかん	小麦、大豆 豚肉、牛肉
17 月	オレシジ オレシジ	だっしふんにゅう とりにく、しほなまめ しほりんげんまめ、だっしふんにゅう、 シュークリーム	のめ、むぎ ごま、さとう、ショートニング ごま油、あぶら、さとう	たまねぎ きゅうり、キャベツ、コーン ブルーベリー	大豆 小麦、大豆
18 火	オレシジ オレシジ	だっしふんにゅう とりにく、しほなまめ しほりんげんまめ、だっしふんにゅう、 シュークリーム	のめ、むぎ ごま、さとう、ショートニング ごま油、あぶら、さとう	たまねぎ きゅうり、キャベツ、コーン ブルーベリー	大豆、りんご 小麦、大豆 小麦、大豆
19 水	こくろパン グラムチヤウダー	だっしふんにゅう とりにく、あさり、だっしふんにゅう	のめ、むぎ ごま、さとう、ショートニング ごま油、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン	大豆 小麦、大豆、牛肉 鶏肉、牛肉
20 木	コーンポタージュ コーンポタージュ	ハム(卵、大豆)、ひよこまめ さば	のめ、むぎ ごま、さとう、ショートニング ごま油、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー	大豆、大豆、牛肉 鶏肉
21 金	オレシジ オレシジ	だっしふんにゅう とりにく、あつあつ、かつお節、 チキアキ、かつお節	のめ、むぎ ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 きゅうり、だいこん、にんにく、 にんじん、 グリーンピース	小麦、大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
25 火	りんご すきやきうどん	きゅうりにく、なると かつお節、 とりにく、かつお節、あぶらあげ ひじき	うどん(小麦)、あぶら、さとう さとう、ラード、パン、でんぶ	たまねぎ、はくさくさい、にんじん、こんにゃく キャベツ、 たまねぎ	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉
26 水	オレシジ オレシジ	とらふ、ぶたにく、オイスターソース ぶたにく	のめ、むぎ あぶら、でんぶ、ごまあぶら ごま、さとう、ラード、あぶら	にんじん、たまねぎ、はくさくさい、ごま、 しいたけ、 たまねぎ	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆
27 木	オレシジ オレシジ	ぶたにく かたくちイワシ	のめ、むぎ ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	にんじん、しいたけ、たけのこ、ながねぎ ほうれんそう ごぼう、 たまねぎ	小麦、大豆 小麦、大豆
28 金	オレシジ オレシジ	レンズマめ、ペーコン、しろほなまめ しほりんげんまめ、 くきわかめ、こんぶ、さきかのり つまつた、キリンサイ、シーチキン とりにゅう	のめ、むぎ ごま、さとう ごま油、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー トマト、にんにく だいこん	小麦、牛肉、豚肉 大豆、大豆、ゼラチン 小麦、大豆

かぜの予防 5つのポイント

-  栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
-  夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
-  外で元気に遊び体力をつける
-  室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
-  人混みをさけるようにする

