

実施日	こ ん だ て			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群
	主食	飲み物	おかず			
1 月	米飯 250g		マーボー丼 焼き米粉ギョウザ(1個) フルーツポンチ	豚ひき肉 豆腐 米粉ギョーザ	長ねぎ、白菜 人参、にんにく しょうが、黄桃 パイン、みかん	米飯、ごま油 でんぶん
2 火	米粉 食パン		肉団子と野菜のスープ 鮭米粉カツ せんきゃべつ アレルギー対応コーンクリームドレッシング アレルギー対応黒糖大豆	チキンボール 鮭米粉カツ 黒糖大豆	ほうれん草、人参 干しいたけ キャベツ	米粉パン 春雨、米油 ドレッシング
8 月	米飯 250g		ボークカレー チキンサラダ(ささみ、大根、わかめ) アレルギー対応和風ドレッシング アップルシャーベットの	豚肉 豆乳 ささ身 わかめ	玉ねぎ、人参 大根 アップルシャーベットの	米飯 じゃがいも ドレッシング
9 火	米粉パン		ベーコンとポテトのスープ 肉団子のケチャップ煮 生野菜(レタス、きゅうり) エッグフリーマヨネーズ	ベーコン チキンボール	人参、玉ねぎ えのき、レタス きゅうり、にんにく しょうが	米粉パン じゃがいも マヨネーズ でんぶん
10 水	米飯 230g		せんぎり汁 ほっけ塩焼 豚肉とじゃがいものカレー炒め 韓国のり	ひじき 油揚げ、ほっけ塩焼 豚肉、のり	ほうれん草、人参 長ねぎ、もやし 切干大根、玉ねぎ	米飯 じゃがいも
11 木	米粉麺 (細)		みそラーメン アレルギー対応野菜豆腐 ベーコンとなすのケチャップ炒め アレルギー対応大豆小魚	豚肉、なると 野菜豆腐 ベーコン 大豆 カタクチイワシ	もやし、人参 長ねぎ、しょうが にんにく、なす 玉ねぎ、アスパラ	米粉麺 ごま油 でんぶん
12 金	米飯 230g		わらびのみそ汁 アレルギー対応ボークウィンナー(2個) 肉じゃが煮	豆腐 わかめ、豚肉 ウィンナー	人参、長ねぎ わらび、玉ねぎ	米飯 じゃがいも 春雨
15 月	米飯 230g		豚汁 アレルギー対応さんま洋風煮 ふきの炒め物 カットサンフルーツ	豚肉、豆腐 さんま洋風煮	人参、長ねぎ、ふき 干しいたけ サンフルーツ	米飯 じゃがいも 春雨
16 火	米粉 食パン		ポトフ アレルギー対応チキンハンバーグ ゆで野菜(ブロッコリー、人参) エッグフリーマヨネーズ いちごジャム	ポークフランク チキンハンバーグ	玉ねぎ、人参 キャベツ ブロッコリー	米粉パン じゃがいも マヨネーズ いちごジャム
17 水	米飯 230g		トック入りすいとん アレルギー対応キャベツ入り平つくね ゆで野菜(キャベツ、わかめ) アレルギー対応フレンチドレッシング	鶏肉 平つくね わかめ	人参、長ねぎ 白菜、キャベツ	米飯 トック ドレッシング
18 木	米粉麺		肉わかめうどん アレルギー対応野菜入りかまぼこ きんぴらごぼう みかんゼリー	豚肉、わかめ 野菜入りかまぼこ	人参、長ねぎ 干しいたけ、ふき 竹の子、ぜんまい えのきだけ、ごぼう	米粉麺 みかんゼリー
19 金	米飯 230g		山菜みそ汁 アレルギー対応いかハンバーグ 大根のあんかけ煮	チキンボール いかハンバーグ 豚肉	人参、白菜、ふき 細竹、ぜんまい えのきだけ、大根 しょうが	米飯 でんぶん
22 月	米飯 230g		ピリ辛みそ汁 アレルギー対応さばみそ煮 ゆで野菜(きゅうり、わかめ) アレルギー対応梅ドレッシング アレルギー対応のり佃煮	豚肉、わかめ、いか さばみそ煮 豆腐、のり佃煮	切干大根、にら にんにく、人参 きゅうり	米飯 ドレッシング
23 火	米粉パン		コンソメスープ 手作りチキン照り焼き ゆで野菜(きゅうり、人参、コーン) アレルギー対応イタリアンドレッシング	豚肉 鶏肉	人参、もやし 干しいたけ、コーン きゅうり、にんにく	米粉パン じゃがいも ドレッシング でんぶん
24 水	米飯 250g		キーマカレー ゆで野菜(もやし、わかめ) アレルギー対応コーンクリームドレッシング パイン	豚ひき肉 大豆、豆乳 わかめ	玉ねぎ、人参 もやし、パイン	米飯 じゃがいも ドレッシング
25 木	米粉麺 (細)		しょうゆラーメン 手作りかぼちゃコロッケ せんレタス バックソース アレルギー対応プリン	豚肉 なると 大豆フレーク	人参、長ねぎ もやし、メンマ かぼちゃ、玉ねぎ レタス	米粉麺 でんぶん 米油 プリン
26 金	米飯 230g		豚肉と野菜のみそ汁 アレルギー対応チキンハンバーグ 生野菜(レタス、きゅうり) アレルギー対応和風ドレッシング アレルギー対応おかつりかけ	豚肉 チキンハンバーグ おかつりかけ	玉ねぎ、干しいたけ 人参、長ねぎ ほうれん草、レタス きゅうり	米飯 ドレッシング
29 月	米飯 230g		豆腐と豚肉のみそ汁 あじ塩焼 おひたし(ほうれん草、もやし、しょうゆ)	豆腐 あじ 豚肉	人参、長ねぎ さやいんげん もやし、ほうれん草	米飯 白いりごま
30 火	米粉 食パン		あさりのトマトスープ アレルギー対応つくね棒 ゆで野菜(キャベツ、わかめ) アレルギー対応フレンチクリームドレッシング 県産りんごジャム	あさり 鶏肉、つくね棒 わかめ	にんにく、玉ねぎ 人参、トマト、枝豆 キャベツ	米粉パン じゃがいも ドレッシング りんごジャム
31 水	米飯 230g		鶏肉と白菜の中華スープ チンジャオロースー ミニトマト(3個)	鶏肉 豚肉	白菜、キャベツ 人参、ぶなしめじ にんにく、しょうが 竹の子、ピーマン ミニトマト	米飯 ごま油