

※青字・・・食物アレルギー摂取注意の食材（本人判断/提供あり）

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー(kcal) たんぱく(質)p 脂質(g) 食塩相当量(g)
1月	なすとトマトのスパゲティ	牛もも肉、 豚レバー・ペーコン(卵なし) 、レンズ豆、 白いんげん豆(水素)、 チーズ、スキムミルク	スパゲッティ 、こめサラダ油、オリーブ油、砂糖	たまねぎ、なす、エリンギ、にんにく、トマト(缶)、 マトビュール	鶏、ナツメグ(粉)、赤ワイン、トマトケチャップ、 ローリエ(粉)、食塩、こしょう	687
	イタリアンサラダ	白いて貝柱、昆布	オリーブ油、三温糖	レタス、きゅうり、赤パプリカ、たまねぎ、バジル	白ワイン、食塩、こしょう、米酢	27.4
	コーンポタージュ	白いんげん豆(水素)、 牛乳(調理用) 、昆布、西京みそ、 スキムミルク	こめサラダ油	とうもろこし、たまねぎ、パセリ	白ワイン、鶏だし顆粒、食塩、こしょう	19.7
	かぼちゃのヨーグルトマフィン	高野豆腐、 牛乳(調理用) 、 プレーンヨーグルト	米粉、砂糖、こめサラダ油	かぼちゃ(水素)、レーズン	ベーキングパウダー	2.0
	きなる野菜1食分の鉄アップル キャロット				野菜ジュース	
2火	ごはん		米			711
	やまなしコロッケ【山梨】	豚肩肉 、油揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 米みそ赤、米みそ白	ほうとう 、こめサラダ油、でんぶん、 薄力粉、パン粉(生)	かぼちゃ、にんじん	酒	22.6
	ずいきの和え物【山梨】	昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、まぐろ(油漬)	こめサラダ油、三温糖	ずいき(乾燥)、こまつな、赤パプリカ	酒、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩、こしょう	20.6
	おつけだんご【山梨】	鶏もも肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ赤、米みそ白	薄力粉	だいこん、にんじん、ごぼう、生しいたけ、万能ねぎ	酒、しょうゆ、食塩	1.6
	デラウェア 牛乳	牛乳(飲用)		デラウェア		
3水	ごはん		米			586
	ハガツオのバターしょうゆ焼き	ハガツオ 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節	塩こうじ、でんぶん、こめサラダ油、 無塩バター		酒、しょうゆ	25.7
	ハムとモロッコインゲンの和え物	ローズハム(卵なし) 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節	マヨネーズ(卵なし)、三温糖	はくさい、モロッコいんげん、にんじん	米酢、しょうゆ、食塩	16.8
	かぼちゃの豆乳みそ汁	昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、 豆乳 、米みそ赤		かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな	うす口しょうゆ、本みりん	1.7
	赤肉メロン 牛乳	牛乳(飲用)		メロン		
4木	ナンゴレン【インドネシア】	小えび(乾燥) 、いか、 えび 、レンズ豆	米、米粒麦、こめサラダ油、砂糖	たまねぎ、エリンギ、ピーマン、黄パプリカ、にんにく	鶏だし顆粒、食塩、酒、トマトケチャップ、しょうゆ、 オイスターソース、ナンプラー、トウバンジャン、こしょう	589
	ルンピア【インドネシア】	豚肩肉	こめサラダ油、でんぶん、 春巻きの皮、薄力粉	たけのこ(水素)、にんじん、長ねぎ、セロリ、にんにく	鶏だし顆粒、しょうゆ、オイスターソース、本みりん、 酒、食塩、こしょう	29.2
	カドカサラダ【インドネシア】	生揚げ、昆布	じゃがいも、はちみつ、 白ねりごま	きゅうり、にんじん、しょうが、にんにく、レモン	とりがら、ナンプラー、トウバンジャン	20.6
	ソト・アヤム【インドネシア】	鶏もも肉、昆布	はるさめ、こめサラダ油	キャベツ、トマト、もやし、セロリ、糸みつば、にんにく、しょうが	高、とりがら、ローリエ(粉)、うす口しょうゆ、食塩、 ターメリック(粉)、こしょう	2.0
	牛乳	牛乳(飲用)				
5金	七ヶちらずし【七ヶ】	昆布、 卵、あさり 、ちりめんじゃこ、かつお削り節	米、砂糖、こめサラダ油	れんこん、かんぴょう、しいたけ(乾燥)、にんじん、 オクラ	酒、米酢、食塩、しょうゆ、本みりん	609
	かぼちゃと高野豆腐のそぼろ煮	鶏もも肉、鶏砂肝、高野豆腐、昆布、かつお削り節	でんぶん	かぼちゃ、きやいんげん、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	26.0
	すめん汁【七ヶ】	かまぼこ(卵なし)、昆布、かつお削り節	そうめん、焼きさ	えのきたけ、みずな	うす口しょうゆ、食塩	12.9
	七ヶゼリー【七ヶ】	粉寒天	砂糖	ぶどうジュース、ナタデココ(缶)、 パイナップ		2.5
	牛乳	牛乳(飲用)				
8月	はいがパン		胚芽パン			657
	チキンシュニッツェル【オーストラリア】	鶏むね肉、 チーズ	薄力粉、パン粉(乾燥) 、こめサラダ油	にんにく	粒マスタード、食塩、こしょう	33.1
	ゴーヤとズッキーニのツナサラダ	まぐろ(油漬)、昆布	マヨネーズ(卵なし)、三温糖、こめサラダ油	糖ズッキーニ、にがうり、コーン(缶)	米酢、しょうゆ、食塩	28.9
	お豆とハムのスープ【オーストラリア】	ペーコン(卵なし) 、白いんげん豆(水素)、レッドコー ドニー(水素)、昆布	オリーブ油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく	鶏だし顆粒、しょうゆ、食塩、こしょう	2.3
	アンザックビスケット【オーストラリア】	牛乳(調理用)	オートミール、 薄力粉 、砂糖、 有塩バター 、はちみつ、 こめサラダ油	レーズン	ベーキングパウダー	
9火	牛乳	牛乳(飲用)				
	枝豆ごはん	昆布	米、押麦	えだ豆(冷凍)	酒、食塩	588
	いなかのにんにく照り焼き	いなだ 、昆布、煮干し	砂糖、三温糖、でんぶん	にんにく	酒、しょうゆ、本みりん	19.1
	切干大根のり和え	昆布、煮干し、焼きのり	砂糖	切干しだいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん	うす口しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩	26.4
	なすのかき玉みそ汁	卵 、高野豆腐、昆布、煮干し、米みそ赤、米みそ白、粉 かつお節		なす、ぶなしめじ、万能ねぎ		2.2
冷凍みかん 牛乳	牛乳(飲用)		みかん(冷凍)			
10水	カルメチャド&ライス(麦ごはん)【フィリピン】	牛バラ肉、昆布	米、米粒麦、じゃがいも、こめサラダ油、三温糖、 パン粉(生)	たまねぎ、レモン(果汁)、赤パプリカ、にんにく、ト マト(缶)	しょうゆ、米酢、ローリエ(粉)、食塩、黒こしょう	685
	パンシット・ギサド【フィリピン】	あさり、えび	はるさめ、こめサラダ油	キャベツ、にんじん、生しいたけ、セロリ、にんにく	酒、しょうゆ、オイスターソース、鶏だし顆粒、食塩、 こしょう	24.7
	ディノーラ【フィリピン】	鶏もも肉、昆布	こめサラダ油	とうがん、たまねぎ、こまつな、にんにく、しょうが	酒、鶏だし顆粒、しょうゆ、ナンプラー、食塩、こしょ う	26.0
	トゥロン【フィリピン】		黒砂糖、 春巻きの皮、薄力粉 、こめサラダ油	バナナ		1.9
	牛乳	牛乳(飲用)				
11木	ごはん		米			615
	さばのみそ煮	さば 、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ赤	三温糖	長ねぎ、しょうが	酒、本みりん、しょうゆ	26.6
	インゲンのごま和え	昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節	三温糖、 白ごま	もやし、きやいんげん、にんじん	しょうゆ、食塩	18.3
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	食塩	1.9
	けんちん汁	生揚げ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節	こんにゃく(黒)	だいこん、にんじん、ぶなしめじ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	
12金	しょうがごはん【高知】	油揚げ、昆布、煮干し	米、玄米	しょうが	酒、しょうゆ、食塩	695
	鶏肉の天ぷら	鶏もも肉、青のり	米粉、マヨネーズ(卵なし)、こめサラダ油	鶏、ベーキングパウダー、食塩		26.8
	米なすのたたき【高知】	まぐろ(油漬)、昆布、煮干し、さば削り節	こめサラダ油、三温糖	べいなす、たまねぎ、赤パプリカ、万能ねぎ、レモン (果汁)	米酢、食塩、こしょう	27.7
	どろめ汁【高知】	しらす、わかめ(乾燥)、昆布、煮干し、米みそ赤、米み クリームチーズ、生クリーム、 卵	グラニュー糖、 薄力粉 、甘納豆	キャベツ、たまねぎ	本みりん	2.6
	柚子のズケーキ【高知】	牛乳(飲用)		ゆず(果汁)		
16火	ごはん		米			620
	豚肉とゴーヤのスパイシー揚げ	豚肩肉 、 ライス 、高野豆腐、昆布、宗田厚削り節、さば 厚削り節	塩こうじ、でんぶん、こめサラダ油、三温糖	しょうが、にがうり	酒、うす口しょうゆ、米酢、カレー粉	24.2
	小松菜のゆかり和え	さつま揚げ(卵なし)、昆布、宗田厚削り節、さば厚 削り節		こまつな、もやし、にんじん	赤じそりかけ、食塩	20.2
	なめこ汁	昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ赤、米み そ白、粉かつお節		だいこん、なめこ、長ねぎ	本みりん	1.8
	缸小玉すいか 牛乳(A2ミルク)	牛乳(A2ミルク)		すいか		
17水	パンガラタン	ペーコン(卵なし)、まぐろ(水素)、 スキムミルク、生クリー ム、チーズ	無塩食パン、有塩バター 、米粉、こめサラダ油	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	白ワイン、鶏だし顆粒、本みりん、食塩、こしょう	687
	ズッキーニのみそドレッシング の塩ポテト	昆布、米みそ白	こめサラダ油、三温糖	キャベツ、糖ズッキーニ、赤パプリカ	米酢、しょうゆ	30.4
	A B C スープ	青のり	新じゃがいも、こめサラダ油		塩	31.3
		鶏もも肉、昆布	マカロニ 、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト(缶)	白ワイン、鶏だし顆粒、トマトケチャップ、しょう ゆ、食塩、こしょう	2.0
	牛乳(A2ミルク)	牛乳(A2ミルク)				
18木	うなぎのひつまぶし【土用の丑の日】	昆布、かつお削り節、 うなぎ(かば焼き) 、焼きのり	米、米粒麦、 白ごま	長ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	703
	豚バラと大根のスタミナを炒め 江戸菜のおか和え	豚バラ肉 、米みそ赤	こめサラダ油、砂糖、ごま油	だいこん、黄パプリカ、にら、にんにく	酒、しょうゆ	27.4
	オクラのすまし汁	昆布、かつお削り節、さば削り節	三温糖	えどなめ、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	33.7
	冷凍バイナッブル	木綿豆腐、もずく(冷凍)、昆布、かつお削り節		にんじん、オクラ	酒、うす口しょうゆ、本みりん、食塩	2.5
	牛乳	牛乳(飲用)		パイナップル(冷凍)		
19金	夏野菜のカレーライス(玄米ごはん)	牛肉、大豆、昆布	米、玄米、こめサラダ油、じゃがいも、米粉	たまねぎ、にんじん、トマト、なす、マッシュルーム、 ピーマン、セロリ、しょうが、にんにく	酒、赤ワイン、こしょう、ナツメグ(粉)、鶏だし顆粒、 ココアパウダー、パプリカ(粉)、ターメリック (粉)、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、 しょうゆ、チャツネ、カレー粉	619
	コーンサラダ	昆布	こめサラダ油	キャベツ、コーン(水素)、きゅうり、にんにく、ク リームコーン(缶)、レモン(果汁)	食塩、黒こしょう	19.1
	とうがんのフルーツポンチ		砂糖	すいか、 りんご(缶) ・ 桃(缶) ・ 洋梨(缶) 、みかん(缶)、 とうがん、レモン(果汁)	白ワイン	13.6
	乳酸菌飲料(ジョアブレン)	ジョア(ブレン)				