

日曜	時間帯	献立	乳	卵	グレープフルーツ
1木	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大豆とさつま芋のサラダ ④ スイカ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこピラフ	豆乳または麦茶		
2金	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 千草焼き ④ 小松菜とキャベツの磯和え ⑤ デラウエア		卵→かぼちゃ	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	豆乳または麦茶		
3土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ オクラのおかか和え			
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	豆乳または麦茶		
5月	昼食	① ごはん ② 豆腐のかき玉汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ バイナップル		卵→コーン缶	
	午後おやつ	① 牛乳 ② あずき蒸しパン	豆乳または麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→油		
6火	昼食	① ベーグル ② トマトスープ ③ ツナのチーズローフ ④ ズッキーニと人参炒め ⑤ メロン	ピザチーズ→除去	卵→かぼちゃ	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	豆乳または麦茶		
7水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 小松菜と人参のお浸し ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のもっちりバナナパン	豆乳または麦茶		
8木	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ さばの梅煮 ④ 白菜の胡麻和え ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① きつねうどん ② 枝豆の塩ゆで			
9金	昼食	① どうもろこしごはん ② モロヘイヤスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ 粉ふき芋(青のり) ⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ→オレンジ
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	豆乳または麦茶		
10土	昼食	① ごはん ② 水菜のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ 二色甘酢和え			
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー ③ バナナ	豆乳または麦茶		
13火	昼食	① ごはん ② 麩のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	豆乳または麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→油		
14水	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ→オレンジ
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジトースト	豆乳または麦茶 食パン→乳なしパン	卵→除去 (マーマレードジャムトースト)	
15木	昼食	① 夏野菜カレーライス ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ	チーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① フルーツ牛乳かん ② クラッカー	牛乳→豆乳		
16金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 納豆炒め ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	豆乳または麦茶		

※午前おやつ 牛乳→豆乳または麦茶

日 曜	時間帯	献立	乳	卵	グレープフルーツ
17 土	昼食	① ごはん ② 小松菜ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とコーンの炒め煮 ④ オクラのおかか和え			
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド	豆乳または麦茶		
19 月	昼食	① ごはん ② 豆腐のかき玉汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ バイナップル		卵→コーン缶	
	午後おやつ	① 牛乳 ② あずき蒸しパン	豆乳または麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→除去		
20 火	昼食	① ベーグル ② トマトスープ ③ ツナのチーズローフ ④ ズッキーニと人参炒め ⑤ メロン	ピザチーズ→除去	卵→かぼちゃ	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	豆乳または麦茶		
21 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 小松菜と人参のお浸し ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のもっちりバナナパン	豆乳または麦茶		
22 木	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ さばの梅煮 ④ 白菜の胡麻和え ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① きつねうどん ② 枝豆の塩ゆで			
23 金	昼食	① とうもろこしごはん ② モロヘイヤスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ 粉ふき芋(青のり) ⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ→オレンジ
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン	豆乳または麦茶		
24 土	昼食	① ごはん ② 水菜のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ 二色甘酢和え			
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー ③ バナナ	豆乳または麦茶		
26 月	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大豆とさつま芋のサラダ ④ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこピラフ	豆乳または麦茶		
27 火	昼食	① ごはん ② 麩のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	豆乳または麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→除去		
28 水	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ グレープフルーツ			グレープフルーツ→オレンジ
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジトースト	豆乳または麦茶 食パン→乳なしパン	卵→除去 (マーマレードジャムトースト)	
29 木	昼食	① 夏野菜カレーライス ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ	チーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① フルーツ牛乳かん ② クラッカー	牛乳→豆乳		
30 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 納豆炒め ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	豆乳または麦茶		
31 土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風トマト			
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃケーキ	豆乳または麦茶		

※午前おやつ 牛乳→豆乳または麦茶