

日／曜	時間帯	献立	乳	小麦	卵
01 水	昼食	① 麦入りごはん ② 中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンド	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン	
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ		パン粉→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	牛乳→麦茶 サイコロチーズ→除去	小麦粉→米粉	
03 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨			
	午後おやつ	① ほうとう風うどん		うどん→きびめん	
04 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンと野菜のソテー			
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	牛乳→麦茶	バナナケーキ→米粉パンのジャムサンド	
06 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	牛乳→麦茶 バター→油	食パン→米粉パン	
07 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ		スパゲティ→きびめん	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	牛乳→麦茶		
08 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	牛乳→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 ビザ用チーズ→除去	小麦粉→米粉	
09 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ		パン粉→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	牛乳→麦茶 生クリーム→豆乳		
10 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ りんご		小麦粉・パン粉→除去	
	午後おやつ	① あんかけラーメン		焼きそばめん→きびめん	
11 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物			
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン	
14 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	スティックチーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン	牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉	
15 水	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	牛乳→麦茶 バター→除去	丸パン→米粉パン	
16 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿			
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー	牛乳→麦茶 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト 生クリーム→豆乳ホイップ	クラッカー→せんべい	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日/曜	時間帯	献立	乳	小麦	卵
17 金	昼食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ			卵→コーン缶
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉	
18 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンと野菜のソテー			
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	牛乳→麦茶	バナナケーキ→米粉パンのジャムサンド	
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	牛乳→麦茶 バター→油	食パン→米粉パン	
21 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ		スパゲティ→きびめん	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん	牛乳→麦茶		
22 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ 梨			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン	牛乳→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 ビザ用チーズ→除去	小麦粉→米粉	
23 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ		パン粉→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール	牛乳→麦茶 生クリーム→豆乳		
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ りんご		小麦粉・パン粉→除去	
	午後おやつ	① あんかけラーメン		焼きそばめん→きびめん	
25 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物			
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーマレードジャムサンド	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン	
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨			
	午後おやつ	① ほうとう風うどん		うどん→きびめん	
28 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	スティックチーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン	牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉	
29 水	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハロウィンパンブキンサンド	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン	
30 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿			
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー	牛乳→麦茶 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト 生クリーム→豆乳ホイップ	クラッカー→せんべい	
31 金	昼食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ			卵→コーン缶
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶