

3月 献立 アレルギー表

【アレルギー表記について】

* 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。

* お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵は20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）

								1日				2日							
								ちらし寿司 鶏肉の照焼き ツナ入り春雨サラダ キャベツのもみ漬け 人参の天ぷら くだもの				麦ごはん(ごま塩) 鮭の竜田揚げ 豆腐の五目あんかけ 切干大根と青菜のお浸し 白菜のゆかり和え 桃のケーキ							
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
5日				6日				7日				8日				9日			
きびごはん(青のりふりかけ) さわらの幽庵焼き 棒棒鶏 野菜のもみ漬け 菜の花のかき揚げ くだもの				黒米ごはん(じゃこふりかけ) 春巻き 豆腐のきのこあん 野菜の甘酢漬け 青菜のおかか和え 金時豆煮				発芽玄米ごはん(ゆかり) ソースカツ かぶと揚げの煮物 カレーさんびら 青菜の生姜和え くだもの				麦ごはん(わかめふりかけ) 白身魚のチリソース 凍り豆腐の卵とじ 春キャベツのおひたし じゃが芋のきんぴら くだもの				菜の花ごはん ワカサギの磯辺揚げ 回鍋肉 かぶのさっぱり漬け 炊き寄せ くだもの			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
12日				13日				14日				15日				16日			
発芽玄米ごはん(わかめふりかけ) 醤油麴唐揚げ ツナポテトのチーズ焼き ふきと揚げの煮物 青菜のお浸し くだもの				麦ごはん(野沢菜ふりかけ) 赤魚の煮付け 和風チキンナゲット 水菜のおかか和え ひじきの中華炒め くだもの				2色ごはん(たまご・そぼろ) 焼きししゃも かぶと豚肉の蒸し煮 ごぼうチップス(甘辛) キャベツと水菜の浅漬け くだもの				七分つきごはん(おかか) 鶏肉のオープン焼き 凍り豆腐とうずらの卵の煮物 茎わかめのそぼろ煮 野菜のお浸し 柚子ドーナッツ				黒米ごはん(ひじきふりかけ) 手作りコロッケ 豚肉とチンゲン菜の炒め物 大根の田楽 キャベツのじゃこ和え くだもの			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉

3月 献立 アレルギー表

【アレルギー表記について】

- * 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。
- * お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 卵は20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）
- * 『ごま』はごま油の使用も含まれます。

19日				20日				21日				22日				23日			
黒米ごはん(ゆかり) たらのフライ 新じゃがのそぼろ煮 白滝のごまピリ炒め 青菜のお浸し 大豆とじゃこのあめがらめ				雑穀ごはん(手作りふりかけ) 鶏手羽のさっぱり煮 花野菜と海鮮塩炒め いんげんの胡麻和え 2色ナムル 焼き芋				お休み				七分つきごはん(昆布煮) サバの味噌煮 まさご揚げ 野菜のみみ漬け 長芋のステーキ くだもの				発芽玄米ごはん(はりはり漬け) 鶏肉の七味焼き 凍り豆腐の唐揚げきのこあん かぶとわかめの酢の物 キャベツのおかか和え 豆腐だんご(きなこ)			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
26日				27日				28日				29日				30日(金)			
赤米ごはん(椎茸とりのりの佃煮) 豚しゃぶ(甘酢ねぎだれ) しらす入り玉子焼き ブロッコリーの塩ゆで きんぴら 大学芋				きびごはん(わかめふりかけ) アジのフライ 家常豆腐 キャベツの酢味噌だれ れんこんとこんにゃくの土佐煮 くだもの				発芽玄米ごはん(じゃこふりかけ) 鶏肉の香味だれ 根菜のそぼろあん 白滝の炒り煮 キャベツのお浸し くだもの				青大豆ごはん いかのさらさ揚げ 肉豆腐 かぶのゆかり和え ブロッコリーのおかか和え 花豆煮				古代赤飯 (ごま塩) 手作りつくね 凍り豆腐の甘煮 大根の柚子漬け お浸し 新じゃがのフライ			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
31日(土)																			
雑穀ご飯 (ふりかけ) 竹輪のカレー揚げ 豚肉とおから炒め からし和え 切干大根煮 くだもの																			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま																
大豆製品	乳製品	小麦	えび																
りんご	柑橘類	その他果物	いか																
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉																