

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
10	木	納豆 肉じゃが もちきびごはん 野菜みそ汁	もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルパイOPW		
			やさしい 野菜みそ汁	みそ(大豆)		とうがん,にんじん,えのき,こまつな	かつおぶし
			にく 肉じゃが	ぎゅうにく	じゃが芋,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,しいたけ,こんにゃく,スジナシインゲン	だし汁,みりん,醤油,酒
			なっとう 納豆	なっとう(小麦・大豆)			
11	金	果物 オイスターソース炒め ★トムヤンクン ターメリックライス	ターメリックライス		こめ,むぎ,コーラルパイOPW		うっちゃん粉
			★トムヤンクン【除去食】	★えび	ナンブラー,ラー油,さとう	たまねぎ,たけのこ,セロリ,トマト,しめじ	酒,ガラ骨,チキンブイヨン,ポッカレモン
			ぶたにく 豚肉の オイスターソース炒め	ぶたにく	ナンブラー,でんぷん,こむぎ,あぶら,さとう	ヤングコーン,にんじん,あかピーマン,ピーマン,マッシュルーム	塩,おろしにんにく,こしょう,オイスターソース
			くだもの			くだもの	
14	月	魚のマスタード焼き スパゲティ ★サラダ コンメランザーネ	スパゲティー コンメランザーネ	とりにく	スパゲティ(小麦),あぶら	ナス,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶	おろしにんにく,ケチャップ,塩,カイエンペッパー
			さかな 魚のマスタード焼き	ホキ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)		こしょう,マスタード
			★イタリアンサラダ【除去食】		オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,カリフラワー,あかピーマン	酢,塩,ジェノバペースト(★乳)
15	火	フルーツポンチ 揚げぎょうざ ★冷やし中華	★冷やし中華【除去食】	ハム(★乳・豚・大豆),★たまご	ちゅうかめん(小麦・大豆),ごま油,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	冷やし中華のたれ(小麦・大豆・りんご・ごま)
			あ 揚げぎょうざ	ぎょうざ(豚・小麦・大豆)	あぶら		
			なきじん 今帰仁マンゴー入り フルーツポンチ			もも缶,パイン缶,みかん缶,ぶどう缶,マンゴー	
16	水	茎わかめの和え物 チキン南蛮 もちきびごはん 豚汁	もちきびごはん		こめ,もちきび,コーラルパイOPW		
			とんじる 豚汁	ぶたにく,とうふ(大豆),みそ(大豆)	さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	かつおぶし
			チキン南蛮	とりにく	こむぎ,あぶら,さとう,ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ピクルス	酒,酢,醤油,ポッカレモン
			くき 茎わかめの和え物	くきわかめ,わかめ,シーチキン	さとう,ごま油,ごま	パパイア,きゅうり	醤油
17	木	果物 生姜あえ ★高野豆腐の たまごとじ ひじき炒め ごはん	ひじき入り炒めごはん	とりにく,ひじき	こめ,むぎ,コーラルパイOPW,あぶら	にんじん,しいたけ,ねぎ	だし汁,醤油,みりん,酒,塩
			★高野豆腐のたまごとじ【除去食】	こうやどうふ(大豆),ぶたにく,★たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,しいたけ,あおまめ	かつおぶし,醤油,酒,みりん
			だいこん 大根とササミのしょうが 生姜和え	とりささみ	ごま油	だいこん,きゅうり,しょうが	醤油
			くだもの			くだもの	
18	金	プリン 夏野菜カレー ★豆っこサラダ プリン	むぎ 麦ごはん		こめ・むぎ		
			なつやさい 夏野菜カレー	ぶたにく,白いんげんペースト	じゃが芋,あぶら	パパイア,ナス,へちま,にがうり,たまねぎ,にんじん	ガラ骨,カレールー,ウスターソース
			まめ ★豆っこサラダ	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆,★アーモンド		あおまめ,ブロッコリー,キャベツ,コーン	タンカンドレッシング(小麦・大豆・ゼラチン)
			プリン		プリン(アレルギーなし)		