

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくるもとに なる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとに なる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるも とになる食品	調味料	
20	火	コールスローサラダ 青のりポテト 照り焼きチキン ★スピナッチスープ	★バーガーパン【代替食なし】 てりやき 照り焼きチキン	とりにく	★バーガーパン(乳・小 麦・大豆)	りょうりしゅ、しょうゆ、みりん	
		今帰仁中 投票1位	★スピナッチスープ	いんげんペースト、★ チーズパウダー(乳成)	こむぎこ、あぶら	ぶただし、しお	
		★バーガーパン	コールスローサラダ	マヨネーズ(大豆),さとう	ほうれん草、たまねぎ,に んじん	す、ぽっかれもん	
			あお 青のり味ポテトフライ	あおのり	キャベツ,にんじん,きゅう り,コーン,スイートレリツ		
21	水	果物 豚の生姜焼き 中身汁 くふあじゅうしい	くふあじゅうしい なかみじる 中身汁	ぶたにく、きざみこんぶ	こめ,むぎ,コーラルバイ オPW,あぶら	だし、しょうゆ、みりん,しお	
			ぶた 豚の生姜焼き	ぶたのしょうちゅう、ぶた かたロース		しょうゆ、しお	
			くだもの	ぶたかたロース	さとう,すりゴマ(黒)	しょうゆ、みりん	
						くだもの	
22	木	沖縄そば ★手作りごまクッキー	沖縄そば ★人参シリシリ【除去食】	ぶたにく,むしかまぼこ	おきなわそば(小麦・大 豆)あぶら	しょうが	しょうゆ,みりん,りょうりしゅ,ぶただし,かつ おぶし,しお
			てづくり ★手作りごまクッキー【除去食】	★たまご,シーチキン	あぶら	にんじん,パパイヤ	だし,しょうゆ,しお
				★ぎゅうにゅう	こむぎこ,でんぶん,さとう, ★マーガリン(乳・大豆),		
23	金	ちくわ和え ★鶏肉とカシューナッツ炒め	むぎ 麦ごはん ★中華風卵スープ【除去食】	とうふ(大豆),★たまご	こめ,むぎ,コーラルバイ オPW		
			とりにく ★鶏肉とカシューナッツ炒め 【除去食】	とりにく,★カシューナッ ツ,みそ	でんぶん,ごまあぶら	はくさい,にんじん,しいた け,チンゲンさい	ぶただし,しお,しょうゆ,りょう りしゅ
		麦ごはん ★中華風玉子スープ	あ ちくわ和え	やきちくわ	さとう	キヤベツ,ピーマン,にんじ ん,たまねぎ,たけのこ	おろししょうが,おろしににく,とうばん じやん,しょうゆ,みりん,りょうりしゅ,しお
26	月	【兼次小欠食】 ★ベビーチーズ 切干し大根の和え物 ★オサ入り卵焼き わかめご飯	わかめ ★メイグルト とりじる 鶏汁	わかめ	こめ,むぎ,コーラルバイ オPW,ごま		しお,しょうゆ,みりん
			★アオサ入り卵焼き【代替食なし】	とりにく,とうふ(大豆),さ おまえ昆布		冬瓜,パパイヤ,にんじん, こまつな	かつおぶし,しょうゆ,しお
			きりほしだいこん 切干大根の和え物	★たまご,生アーサ,おか ら	あぶら,ふ(小麦・大豆)		しょうゆ,みりん
			★ベビーチーズ【代替食なし】	姫ひじき	ごま,さとう,ごまあぶら	千切大根,きゅうり,にん じん	しょうゆ,す
27	火	★豆コブサラダ 切干し大根の和え物 ★揚げパン	あ ★揚げパン【代替食なし】	きなこ	★コッペパン(小麦・乳・ 大豆),はったいこ		
			ABCトマトスープ	とりむね,ベーコン	じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,セロ リ,トマト缶	ぶただし,おろしににく,しお
			まめ ★豆コブサラダ【除去食】	★アーモンド,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	さつま芋,マヨネーズ(大 豆),さとう,ごま	ブロッコリー	ケチャップ,ポッカレモン
			くだもの			くだもの	
28	水	★ソフル元気ヨーグルト 牛乳 チムどん丼 ウニムーチー	むぎ 麦ごはん チムどん丼 ウニムーチー		こめ,むぎ,コーラルバイ オPW		
		チムどん丼	ぶたにく,牛ひき肉,ぶた 心臓 生,大豆,みそ	あぶら,さとう,ごま,ごまあ ぶら	もやし,にんじん,こまつ な,せんまい		おろししょうが,おろしににく,しょうゆ, みりん,りょうりしゅ,れんめんじやん,す
				もちこ,べにいもベース ト,グラニューとう			
			★ソフル元気ヨーグルト【代替食なし】	★ソフル げんきヨーグ ルト(乳成分)			
29	木	果物 漬物風 今帰仁村産 小那霸牛丼	むぎ 麦ごはん おなはぎゅう ぎゅうどん なきじんそん きん 小那霸牛の牛丼【今帰仁村産】	ぎゅうにく	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん	りょうりしゅ,おろしににく,お ろししょうが,しょうゆ,みりん
			けんちん汁	とりにく,とうふ(だい ず),あぶらあげ	さといも,ごまあぶら	だいこん,ごぼう,にんじ ん,三角こんにゃく,ねぎ	かつおぶし,しょうゆ,塩
			つけ汁のふう 漬物風		さとう	白菜	ポッカレモン,しお,す
			くだもの			くだもの	
30	金	★フレンチサラダ ナポリタン ガーリックポテト	ナポリタン ガーリックポテト	ウインナーソーセージ	スパゲティ(小麦), あぶら,さとう	たまねぎ,マッシュルーム,ピーマ ン,にんにく,トマト缶	ケチャップ,デミグラスソースチ キンブイヨン,しお
			ガーリックポテト	じゃが芋,あぶら	パセリ		しお
			★フレンチサラダ【除去食】	★アーモンド ★クッキ ングチーズ(乳成分)	さとう,オリーブあぶら	キャベツ,ブロッコリー,カリフラ ワー,あかピーマン,あお豆	す,ポッカレモン,塩

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。