

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	<div>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</div>	★バーガーパン【代替食なし】	★バーガーパン(乳・小麦・大豆)			
			とりにく	さとう		りょうりしゅ、しょうゆ、みりん	
			いんげんペースト、★チーズパウダー(乳成分)	こむぎこ、あぶら	ほうれん草、たまねぎ、にんじん	ぶただし、しお	
			コールスローサラダ	マヨネーズ(大豆)、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、スイートレリッ	す、ぽっかれもん	
		★バーガーパン	あおのり	じゃがいも、あぶら			
21	水	<div>くふあじゅうしい 豚の生姜焼き 中身汁</div>	くふあじゅうしい	ぶたにく、きざみこんぶ	こめ、むぎ、コーラルパイオPW、あぶら	にんじん、エリンギ、はねぎ	だし、しょうゆ、みりん、しお
			中身汁	ぶたのしょうちょう、ぶたかたロース		こんにやく、こんにやくしいたけ、しょうが	しょうゆ、しお
			豚の生姜焼き	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			くだもの	
22	木	<div>沖縄そば ★手作りごまクッキー ★人参シリシリ</div>	沖縄そば	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
			★人参シリシリ【除去食】	★たまご、シーチキン	あぶら	にんじん、パパイア	だし、しょうゆ、しお
			★手作りごまクッキー【除去食】	★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	<div>ちくわ和え ★鶏肉とカシューナッツ炒め ★中華風玉子スープ</div>	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルパイオPW		
			★中華風卵スープ【除去食】	とうふ(大豆)、★たまご	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
			★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	さとう、あぶら、でんぶん	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たけのこ	おろししょうが、おろしにんにく、とうばんじゃん、しょうゆ、みりん、りょうりしゅ、しお
			ちくわ和え	やきちくわ	さとう	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、す
26	月	<div>【兼次小欠食】 ★ベビーチーズ ★アオサ入り卵焼き ★メイグルト</div>	わかめごはん	わかめ	こめ、むぎ、コーラルパイオPW、ごま		しお、しょうゆ、みりん
			鶏汁	とりにく、とうふ(大豆)、さおまえ昆布		冬瓜、パパイア、にんじん、こまつな	かつおぶし、しょうゆ、しお
			★アオサ入り卵焼き【代替食なし】	★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
			切干大根の和え物	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	<div>★豆コブサラダ ★揚げパン ABCトマトスープ</div>	★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、おろしにんにく、しお
			★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	<div>★ソファール元気ヨーグルト チムどん井 ウニムーチー</div>	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルパイオPW		
			チムどん井	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、ぜんまい	おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、りょうりしゅ、れんめんじゃん、す
			ウニムーチー	もちこ、べにいもペースト、グラニューとう			
			★ソファール元気ヨーグルト【代替食なし】	★ソファール げんきヨーグルト(乳成分)			
29	木	<div>漬物風 今帰仁村産小那覇牛井 けんちん汁</div>	むぎ麦ごはん		こめ、むぎ、コーラルパイオPW		
			小那覇牛の牛井【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、おろしにんにく、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、三角こんにやく、ねぎ	かつおぶし、しょうゆ、塩
			漬物風		さとう	白菜	ポッカレモン、しお、す
30	金	<div>★フレンチサラダ ナポリタン ガーリックポテト</div>	ナポリタン	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、キンピイオン、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
			くだもの				

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。