

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える	
21 金	こまつなごはん 飲用牛乳 小松菜つくね 小松菜のおかかマヨ和え 具だくさん汁	★まぐろ缶詰 鶏ひき肉(岩手) 大豆(国産) 白みそ おかか おかか (鹿児島・静岡) ★豚こま(茨城) 木綿豆腐(北海道)	飲用牛乳	精白米(山形) 粒麦(福井) 三温糖 生パン粉 (ｱﾏﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) でん粉 さといも(埼玉) 板こんにゃく (群馬)	ごま油 白ごま マヨネーズ(卵無) サラダ油(大豆)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉)	玉葱(北海道) れんこん(茨城) ねぎ(青森) しょうが(高知) キャベツ(千葉) もやし(栃木) だいこん(神奈川)
25 火	赤飯 牛乳飲用 ぶりの照り焼き キャベツのお浸し 祝いすまし汁 果物(菊花みかん)	ささげ(岡山) ★ぶり(国産) ★なると 冷凍茎わかめ (三陸)	飲用牛乳	もち米(千葉) 三温糖 でん粉 さとう	黒ごま 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	しょうが(高知) キャベツ(千葉) きゅうり(千葉) 干し椎茸(茨城・島根・北海道) だいこん(神奈川) たけのこ(国産) ねぎ(青森) ★みかん(愛媛)
27 木	フィッシュバーガー 飲用牛乳 アーモンドサラダ ミネストローネ	★まだら(北海道) ★ベーコン ひよこ豆(ｱﾏﾘｶ)	飲用牛乳	ｼｵｰﾄﾊﾝｶﾞｰﾊﾞﾝ でん粉 小麦粉 生パン粉 (ｱﾏﾘｶ・ｶﾅﾀﾞ) 乾パン粉 さとう じゃがいも (北海道)	マーガリン 揚げ油(大豆) サラダ油(米) アーモンド(ｱﾏﾘｶ)	こまつな(江戸川) にんじん(千葉) トマト缶詰(ｲﾀﾘｱ)	キャベツ(千葉) きゅうり(千葉) ホールｺｰﾝ(北海道) にんにく(青森) セロリ(千葉) 玉葱(北海道) ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(山形)
28 金	五目うどん 飲用牛乳 じゃが餅揚げ もやしと茎わかめのごま酢和え みかん1/2	鶏こま(千葉) 生揚げ(宮城) 鶏ひき肉(岩手) おかか 冷凍茎わかめ (三陸)	飲用牛乳	冷凍うどん (北海道) 三温糖 じゃがいも (北海道) 米粉 でん粉	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん(千葉) こまつな(江戸川)	えのきたけ(長野) ねぎ(青森) 玉葱(北海道) キャベツ(千葉) もやし(栃木) ホールｺｰﾝ(冷) ★みかん(愛媛)