

# 1~3月アレルギーの原因となる物質

※黒丸のついているアレルギー物質が含まれております。

メニュー名	Aメニュー							メニュー名	Bメニュー							メニュー名	Cメニュー										
	小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ	小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ			
朝食	ごはん							ごはん								ごはん											
	味噌汁	●						味噌汁	●							味噌汁	●										
	ウインナー&チキンナゲット	●	●					おろし豆腐ハンバーグ	●	●	●					豚肉のごまだれ焼き	●										
	刻み昆布の炒め煮	●						厚焼玉子	●	●	●	●	●	●		たまごサラダ	●	●	●								
	ふりかけ	●	●	●	●	●	●	味付け海苔	●		●	●	●	●		ふりかけ	●	●	●	●	●	●					
	ヨーグルト		●					ヨーグルト		●						ヨーグルト			●								
		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ
昼食	ごはん							ごはん								ごはん											
	コンソメスープ							味噌汁	●							味噌汁	●										
	ビーフカレー	●	●					カツオカツ&	●		●					鶏肉のポン酢炒め	●										
	小松菜とツナの和え物	●		●	●			白身魚フライ	●							カリフラワーのマヨ醤油和え	●	●									
	フルーツ							スパゲティサラダ	●	●						フルーツ											
		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ
								フルーツ																			
夕食	ごはん							ごはん								ごはん											
	味噌汁	●						味噌汁	●							味噌汁	●										
	豚肉の味噌漬け焼き	●					●	牛肉と春雨の韓国炒め	●							揚げ餃子のチリソース	●										
	さつま芋サラダ	●	●					春巻き	●	●	●	●				枝豆ポテトサラダ	●	●	●								
	白菜と葉の花のお浸し	●						ほうれん草のナムル	●							蒸し鶏の旨塩豆腐	●										
	米粉ドッグ	●						アイス風デザート		●						エクレア	●	●	●								
		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ

メニュー名		Dメニュー						Eメニュー						Fメニュー											
		小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ	小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ	小麦	卵	乳	えび	かに	そば	落花生	クルミ
朝食	ごはん									ごはん								ごはん							
	味噌汁	●								味噌汁	●							味噌汁	●						
	オムレツマトソース	●	●	●	●					ボロニアハムソテー								マスのレモンペッパー焼き							
	ひじきと豆のサラダ	●	●	●						マカロニサラダ	●	●						ビーフンソテー	●	●	●				
	ふりかけ	●	●	●	●	●	●			味付け海苔	●	●	●					ふりかけ	●	●	●	●	●	●	
	ヨーグルト									ヨーグルト		●						ヨーグルト							
昼食	ごはん									ごはん								ごはん							
	味噌汁	●								味噌汁	●							味噌汁	●						
	鶏唐チリマヨソース	●	●	●						ハンバーググレイビーソース	●	●	●					豚肉の塩麹炒め	●		●	●	●	●	
	ほうれん草の和え物	●			●	●				ラタトウイユ	●	●	●					白菜のおかか和え	●		●	●	●		
	フルーツ									フルーツ								フルーツ							
夕食	ごはん									ごはん								ごはん							
	味噌汁	●								味噌汁	●							味噌汁	●						
	ホッケの黒胡椒焼き	●								豚肉のカレー生姜炒め	●							甘辛鶏唐揚げ	●	●	●				
	ピーマン肉詰めフライ	●								五目煮豆	●							春雨サラダ							
	切干大根の煮物	●								小松菜のごま和え	●	●						チンゲン菜のごま浸し	●						
	クリームコンフェ	●	●	●						プリン		●						ゼリー							

**SHIDAX**  
未来の子供たちのために