

# アレルギー児用 献立 1 月

					4日
					すみれ・すずらん・れんげたんぽぽ
					べんとうのひ
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ビーフカレー オレンジスパサラ フルーツ 星の王子様カレー しそドレサラダ 13日	にゅうめん あげどりマリネ フルーツ 普通食	煮魚・フルーツ 里芋ののそぼろ煮 ホーレン草のゴマ和え 普通食	ひじき入り豆腐ハンバーグ 和風パスタ 味噌汁・フルーツ 卵なしハンバーグ	焼きそば かぼちゃ天 フルーツ 普通食	親子煮 マカロニサラダ フルーツ 卵なし親子煮 しそドレサラダ
13日	14日	15日	16日	17日	18日
成人の日	鶏のピカタ おから・フルーツ 小松菜の和え物 チキンソテー	青椒肉絲丼 わかめスープ フルーツ 普通食	イタリアンスパ 青じそサラダ フルーツ 普通食	魚のネギソースかけ かぼちゃ煮 春雨サラダ・フルーツ しそドレサラダ	醤油ラーメン プルコギ フルーツ 普通食
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ハッシュドビーフ ポテトサラダ フルーツ 和風サラダ	魚のコーンマヨ 切干大根煮・フルーツ ホーレン草ともやしの和え物 魚のパン粉焼き	親子うどん とり天 フルーツ 卵なしうどん 卵なしとり天	鶏のカレー粉焼き 厚揚げの甘辛煮・フルーツ きゅうりともやしのゴマ和え 普通食	三色丼風 そうめん汁 フルーツ 二色丼	八宝菜 和風スパサラ フルーツ うずらなし
27日	28日	29日	30日	31日	
魚のフリッター 金時豆 豚汁・フルーツ 卵なしフライ	シチュー 冷しゃぶサラダ フルーツ 煮物 しそドレサラダ	鶏南蛮うどん 牛ごぼう フルーツ 普通食	魚の甘酢あんかけ 肉じゃが 納豆和え・フルーツ 普通食	かつ丼 かぼちゃサラダ フルーツ 卵なしかつ丼 和風サラダ	