

献立名		食材名				アレルギー表示	栄養価	
D	E	主食およびおかず	血や肉・骨になるもの(赤)	力や熱になるもの(黄)	からだの調子を整えるもの(緑)	調味料・その他	★義務7品目	☆推奨21品目
全般食	牛乳	牛乳					乳	—
5月火	減量コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖			塩 イースト	小麦・乳	—
	切干大根入りスパゲティ	豚肉	スパゲティ	切干大根 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト	キャベツ 青豆 さゆうり ブロッコリー にんじん	ケチャップ ウスター 赤ワイン	小麦	豚肉
	いなりサラダ	油揚げ	米油 三温糖			酢 淡口 塩	小麦	大豆
	青うめゼリー		砂糖	青うめゼリー	うめ		—	—
6月水	白ご飯		米				—	—
	刻み昆布と豚肉の炒め物	豚肉 昆布 大豆	米油 三温糖	にんじん 干しいたけ	みりん 酒 淡口		小麦	大豆・豚肉
	団子汁	たら いとよりたい 大豆	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ	塩		—	—
7月木	白ご飯	とり肉 油揚げ	ひとくちいももち	大根 にんじん ねぎ	かつあだし みりん 淡口		小麦	大豆・鶏肉
	のいわしの梅煮	豆乳	じゃがいも 小麦粉 米油 でん粉	じゃがいも	塩		—	—
	きんびらごぼう		砂糖	なたね油			小麦	大豆
	みそ汁					煮干しだし	—	大豆
8月金	チーズパン	脱脂粉乳 ナチュラルチーズ	チーズパン ショートニング 砂糖			塩 イースト	小麦・乳	—
	豆とかほちゃんのコロッケ	米油					小麦	大豆
	添え野菜	金時豆 黒豆 大豆 手亡豆	カボチャ	カボチャのコロッケ	塩		—	—
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタン				小麦	豚肉・大豆
9月月	白ご飯		米				—	—
	チキンカレー	とり肉 白いんげん豆	じゃがいも	たまねぎ にんじん	にんにく チキンスープ ウスター カレー N F カレー 米粉のカレー		小麦	鶏肉・大豆
	かみかみサラダ	まぐろ水煮	卵不使用マヨネーズ 三温糖	れんこん きゅうり 切干大根	酢 淡口	野菜エキス 塩	小麦	大豆
10月火	ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	ミルクパン ショートニング 砂糖			塩 イースト	小麦・乳	—
	白身魚とさつま芋のオーロラえ	みそ たら (粉付き)	米油 さつまいも 三温糖	にんじん 青豆	酒 淡口 ケチャップ		小麦	大豆
	彩り野菜スープ	でん粉					小麦	大豆
11月水	白ご飯		米				—	—
	マーポー豆腐	豚肉 豆腐 みそ あいも	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ にら	麻婆豆腐の素 淡口		小麦	豚肉・豚肉 ゼラチン
	ナムル	豆乳	砂糖 なたね油	にんじん 三温糖 いりごま ごま油	綠豆もやし ほうれんそう	にんにく 淡口 塩 醋	小麦	大豆・ごま
12月木	白ご飯		米				—	—
	ハンバーグ デミグラスソース	豚肉 とり肉 大豆	米油 三温糖	しめじ たまねぎ グリンピース	デミグラス ケチャップ 赤ワイン ウスター		小麦	鶏肉・豚肉 大豆
	ミニトマト	ひむか地産地消の日 (ミニトマト)	豚脂 でん粉 砂糖	たまねぎ	塩 チキンブイヨン		—	—
	かほちゃんのみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ			ミニトマト		—	—
	コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン ショートニング 砂糖			カボチャ たまねぎ えのきだけ 緑豆もやし ねぎ	煮干しだし	—
13月火	とり肉のエスニカン	豚肉 生クリーム	米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん	麻婆豆腐の素 淡口		小麦	大豆
	スパゲティサラダ	生乳	砂糖	カレーパウダー にんじん 三温糖	カレー粉 塩 こしょう クリームボタージュ		小麦	鶏肉
14月水	白ご飯		米				—	—
	ハンバーグ ミートハンバーグ	豚肉 とり肉 大豆	米油 三温糖	しめじ たまねぎ グリンピース	デミグラス ケチャップ 赤ワイン ウスター		小麦	鶏肉・豚肉 大豆
	ミニトマト	ひむか地産地消の日 (ミニトマト)	豚脂 でん粉 砂糖	たまねぎ	塩 チキンブイヨン		—	—
	かほちゃんのみそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ			ミニトマト		—	—
15月木	コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン ショートニング 砂糖			カボチャ たまねぎ えのきだけ 緑豆もやし ねぎ	煮干しだし	—
	とり肉のエスニカン	豚肉 生クリーミー	米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん	麻婆豆腐の素 淡口		小麦	大豆
	スパゲティサラダ	生乳	砂糖	カレーパウダー にんじん 三温糖	カレー粉 塩 こしょう クリームボタージュ		小麦	鶏肉
16月火	白ご飯		米				—	—
	厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん ねぎ	カレー粉 塩 こしょう 中華だし 淡口		小麦	大豆・豚肉
	春雨サラダ		春雨 米油 三温糖	にんじん ねぎ	淡口 醋		小麦	大豆
	糸かまぼこ	たら	でん粉 砂糖	きゅうり にんじん 三温糖	カツオだし 昆布だし みりん 塩		小麦	大豆
17月水	コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン ショートニング 砂糖				—	—
	ポークビーンズ	豚肉 みや大豆 みや大豆粉	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマト バセリ	野菜ブイヨン ワスター 塩 赤ワイン ケチャップ こしょう		小麦・乳	—
	チーズサラダ	ベーコン	砂糖		カレー粉 塩 こしょう にんにく粉		小麦	豚肉・大豆
18月木	白ご飯		米				—	—
	宮崎牛の牛丼	牛肉	三温糖	ごぼう たまねぎ にんじん	しょうが 酒 淡口 漬口		小麦	大豆・牛肉
	県産さといものすり流し汁	豆乳	さといも	切干大根 干しいたけ みつば	みりん		小麦	大豆
19月火	白ご飯		米				—	—
	宮崎県産しいらフライ	米油					小麦	大豆
	ピーマンとちりめんの炒め物	しいら レモン	パン粉 バッター粉 でん粉 米粉	ウスター			小麦	大豆
	豚汁	ちりめん	ごま油 いりごま でん粉	塩 こしょう			小麦	大豆・ごま
20月水	白ご飯		米				—	—
	宮崎牛の牛丼	牛肉	三温糖	ごぼう たまねぎ にんじん	しょうが 酒 淡口 漬口		小麦	大豆・牛肉
	県産さといものすり流し汁	豆乳	さといも	切干大根 干しいたけ みつば	みりん		小麦	大豆
21月木	白ご飯		米				—	—
	宮崎県産しいらフライ	米油					小麦	大豆
	ピーマンとちりめんの炒め物	しいら レモン	パン粉 バッター粉 でん粉 米粉	ウスター			小麦	大豆
	豚汁	ちりめん	ごま油 いりごま でん粉	塩 こしょう			小麦	大豆・ごま
22月火	白ご飯		米				—	—
	宮崎県産米粉のパン	脱脂粉乳	米粉 ショートニング 砂糖				小麦・乳	—
	県産にんじんボタージュ	とん肉 みや大豆 みや大豆粉	じゃがいも	にんじん たまねぎ バセリ	カレー粉 塩 こしょう クリームボタージュ		小麦・乳	大豆・鶏肉
	都城ごぼうのサラダ	生クリーミー	生乳 大豆	植物油脂			—	—
23月木	白ご飯		米				小麦	大豆
	チキン南蛮(2個)	とん肉	でん粉 米油 三温糖				—	—
	タルタルソース	大豆粉	タルタルソース なたね油 コーン油 バーム油	にんじん たまねぎ バセリ	カレー粉 塩 こしょう クリームボタージュ		小麦・乳	大豆・鶏肉
	添え野菜		砂糖 水あめ	ごんのやく ピクルス バセリ			—	—
	大根葉のみそ汁	豆乳	でん粉 砂糖 なたね油	たまねぎ レモン	日向夏ドレッシング		小麦	大豆
24月火	白ご飯		米				—	—
	八宝菜 ベジ活の日 野菜が約195g	豚肉 いか 高野豆腐	米油 でん粉	ねぎ	酒 こしょう しょうが 淡口 醋		小麦	大豆・鶏肉
	フルーツカクテル		ナタデココ ナタデコ 砂糖	カレー粉 塩 こしょう			—	—
25月水	白ご飯		米				小麦	大豆
	ころころヤンニヨムチキン	とり肉	でん粉 米油 三温糖 ごま油 いりごま	ねぎ	酒 こしょう しょうが 淡口 醋		小麦	大豆・鶏肉
	添えキャベツ						—	—
	トックスープ	卵 大豆 豆乳	トック 米粉	キヤベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	酒 こしょう 中華だし 淡口		小麦・卵	大豆
26月木	白ご飯		米				—	—
	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	三温糖 米油 でん粉 ハーム油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 握りなす	酒 淡口 みりん		小麦	大豆・豚肉
	もづくスープ		油揚げ もづく	にんじん えのきだけ みつば	塩 こしょう 淡口 野菜ブイヨン		小麦	大豆
	ちくわ	ちくわ 大豆	砂糖	ごんのやく ピクルス バセリ	酒 淡口 コチニール色素		小麦	大豆
27月火	白ご飯		米				—	—
	焼きそば	ちくわ 大豆	砂糖 大豆油 ちゃんぽん 小松菜 天玉	キヤベツ にんじん たまねぎ にんじん	酒 こしょう ウスター 塩 こしょう		小麦	大豆・豚肉 りんご
	トックスープ	卵 大豆 豆乳	トック 米粉	ごんのやく ピクルス バセリ	酒 淡口		小麦・卵	大豆
28月水	白ご飯		米				—	—
	なすと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	三温糖 米油 でん粉 ハーム油	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 握りなす	酒 淡口 みりん		小麦	大豆・豚肉
	もづくスープ		油揚げ もづく	にんじん えのきだけ みつば	塩 こしょう 淡口 野菜ブイヨン		小麦	大豆
	ちくわ	ちくわ 大豆	砂糖	ごんのやく ピクルス バセリ	酒 淡口 コチニール色素		小麦	大豆
29月木	白ご飯		米				—	—
	減量黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン ショートニング 砂糖 黒砂糖				小麦・乳	—
	焼きそば	豚肉	キヤベツ にんじん たまねぎ にんじん 小松菜 天玉				小麦	大豆・豚肉 りんご