

2024年12月度 きたばたけ保育園 アレルギーメニュー

アレルギー表示

●卵 ▲乳

★の日はお誕生日会 / ☺の日はお楽しみメニュー

氏名

日曜日 曜日	屋敷	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
2月	1 鶏肉の揚げ煮	鶏肉		でん粉・油・砂糖	醤油・本みりん・和風だし	星たべよ	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1	
	2 ツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ・人参・小松菜・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶		醤油・油		2	
	3 かぼちゃの甘辛和え		かぼちゃ	砂糖	醤油		牛乳	▲牛乳		3	
	4 ごはん			米						4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草			だし				5	
3火	1 サバの味噌煮	さば・赤みそ	しょうが	砂糖	醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
	2 細切昆布の煮物	油揚げ	細切昆布・人参・さいいんげん	油・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶		砂糖・豆乳・いちごジャム・油		2	
	3 揚げじゃが		ドライパセリ	じゃが芋・油	塩		牛乳	▲牛乳		3	
	4 ごはん			米						4	
	5 すまし汁	豆腐	わかめ			だし・醤油・塩				5	
☺ 4水	1 ウィナーときこのクリームパスタ	ウィナー・▲牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ドライパセリ	マカロニ・オリーブ油・油	チキンコンソメ・▲クリームシチューミックス	かっぱえびせん	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま	乳	1	ナポリタン(ケチャップ)
	2 キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ・ブロッコリー・人参	油・砂糖	酢・醤油	お茶		赤みそ・醤油・砂糖		2	
	3 ロールパン			▲丸ロールパン			牛乳	▲牛乳		3	麦ロール
	4 スープ		チンゲン菜・太もやし		チキンコンソメ					4	
	5 ビーチゼリー				ビーチゼリー					5	
5木	1 家常豆腐(ジャージャー肉)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	星たべよ	のり塩ポテト	じゃが芋・油		1	
	2 春雨の中華和え		コーン・赤ピーマン・きゅうり	緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま	酢・醤油	お茶	牛乳	塩・あおさのり		2	
	3 ごはん			米				▲牛乳		3	
	4 中華スープ		白菜・わかめ		中華だし・醤油・塩					4	
	5 フルーツ(ハイン缶)		ハイン(缶詰)							5	
6金	1 カレーライス	牛肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・油	カレーフレーク	カルシウムせんべい	きなこトースト	▲食パン・▲バター	乳	1	
	2 ちくわと野菜のサラダ	ちくわ	キャベツ・ほうれん草・コーン	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	きな粉・砂糖		2	
	3 フルーツ(バナナ)		バナナ					▲牛乳		3	
7土	1 鶏肉と白菜のうどん	鶏肉	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩	やわらかおかき	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1	
	2 もやしと胡瓜の酢の物	かつお節	太もやし・きゅうり	砂糖	酢・醤油	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
	3 赤しそごはん			米	ゆかり					3	
9月	1 白身魚フライ	白身魚フライ		油		星たべよ	昆布おにぎり	米		1	
	2 小松菜とキャベツのサラダ		小松菜・キャベツ・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	塩昆布		2	
	3 里芋の煮物			里芋・砂糖	和風だし・料理酒・醤油			▲牛乳		3	
	4 ごはん			米						4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	おつゆ麩		だし				5	
10火	1 冬野菜マーボー丼	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	カルシウムせんべい	ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油	乳	1	
	2 さつま芋のあおさ焼		あおさのり	さつま芋・油		お茶	牛乳	▲牛乳・砂糖		2	
	3 はるさめスープ		ほうれん草	緑豆春雨		中華だし・醤油・塩		▲牛乳		3	
	4 フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)							4	
									乳	バナナ・お菓子	

日曜日	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
11	水	1 マーメイドチキン	鶏肉	チンゲン菜・キャベツ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・さやいんげん	油・マーメイド	塩・醤油・本みりん 醤油・酢 塩 チキンコンソメ	かつばえびせん お茶	りんごかん	寒天・りんごジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 ちくわとチンゲン菜のサラダ	ちくわ		油・砂糖							
		3 揚げかぼちゃ			油							
		4 ごはん			米							
		5 スープ										
12	木	1 豚汁うどん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・太もやし みかん(缶詰)	うどん	だし・本みりん・醤油 醤油・本みりん・だし かつおふりかけ	星たべよ お茶	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳		1 2 3 4	
		2 うす揚げと小松菜の煮浸し	油揚げ		砂糖							
		3 ふりかけごはん			米							
		4 フルーツ(みかん缶)										
13	金	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン ドライパセリ 白菜・ほうれん草 りんご(缶詰)	油・砂糖	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 塩 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	ジャムサンド	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 揚げじゃが			じゃが芋・油							
		3 ごはん			米							
		4 スープ										
		5 フルーツ(りんご缶)										
14	土	1 しらすチャーハン	しらす	チンゲン菜・玉ねぎ きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく わかめ	米・油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶		1 2 3	
		2 ナムル			白ごま・砂糖・ごま油							
		3 汁ビーフン			ビーフン							
16	月	1 牛肉コロッケ		キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ わかめ	▲牛肉コロッケ・油	醤油・本みりん・和風だし 塩 だし	星たべよ お茶	牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐・人参 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	チキンソテー(鶏肉・塩・コンソメ)
		2 キャベツと小松菜のごま和え			白ごま							
		3 揚げかぼちゃ			油							
		4 ごはん			米							
		5 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ									
17	火	1 チキンソテーアップルソース	鶏肉	おろしりんご コーン・きゅうり・人参 玉ねぎ チンゲン菜・えのきたけ	油・砂糖・でん粉	塩・醤油・料理酒 塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	黒糖蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・豆乳・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 ビーンズサラダ	大豆		マヨネーズタイプ(卵不使用)							
		3 マカロニのケチャップソテー			マカロニ・油							
		4 ごはん			米							
		5 スープ										
18	水	1 白身魚の煮付け	たら	しょうが 小松菜・太もやし 人参・玉ねぎ	砂糖	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒 だし	かつばえびせん お茶	人参さんひらお焼き 牛乳	米・人参・油・砂糖 醤油・本みりん・白ごま・塩 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 小松菜ともやしの和え物			砂糖							
		3 がんもの煮物	がんもどき		米							
		4 ごはん										
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ									
19	木	1 星のハンバーグ	ハンバーグ	ほうれん草・白菜・人参 黄ピーマン・ピーマン 玉ねぎ・コーン	油	トマトケチャップ・ウスターソース 醤油・酢 塩 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	星たべよ お茶	Xmas豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー ココアパウダー・油・豆腐・砂糖 パン(缶詰)・みかん(缶詰)・砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 ほうれん草と白菜のサラダ			油・砂糖							
		3 ポテトフライ			ポテトフライ・油							
		4 ツナピラフ	ツナフレーク		米・油							
		5 スープ										
20	金	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 太もやし・キャベツ・赤ピーマン パン(缶詰)	米・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・醤油	カルシウムせんべい お茶	きなこバターサンド 牛乳	▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3	ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)
		2 しらすと野菜のサラダ	しらす		砂糖・油							
		3 フルーツ(パン缶)										

日曜日 曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
21 土	1 豚肉とごぼうのうどん	豚肉・さつまいも揚げ	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	やわらかおかき	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1 2 3	
	2 ほうれん草と白菜のおかき	かつお節	ほうれん草・白菜		醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶			
	3 菜めしごはん		菜めしの素	米							
23 月	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが	油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん	星たべよ	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油		1 2 3 4 5	
	2 白菜の塩昆布和え		白菜・小松菜・塩昆布			お茶	牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油			
	3 ひじき煮		ひじき・人参・グリーンピース	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳			
	4 ごはん			米							
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・わかめ		だし						
24 火	1 高野豆腐のそぼろ丼	高野豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし	カルシウムせんべい	オレンジパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4	
	2 キャベツともやしのお浸し		キャベツ・太もやし・赤ピーマン		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	砂糖・油・オレンジジュース			
	3 味噌汁	赤みそ・白みそ	チンゲン菜	おつゆ麩	だし			▲牛乳			
	4 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)								
25 水	1 サバの照焼	さば		砂糖・油	醤油・本みりん	かつばえびせん	青菜おにぎり	米		1 2 3 4 5	
	2 切干大根の煮物		切干大根・人参・グリーンピース	つきごんにやく・油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	お茶	牛乳	菜めしの素			
	3 じゃが芋のスープ煮			じゃが芋	チキンコンソメ			▲牛乳			
	4 ごはん			米							
	5 すまし汁		ほうれん草・玉ねぎ		だし・醤油・塩						
26 木	1 かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ		油		星たべよ	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4 5	
	2 マカロニサラダ		ミックスベジタブル	マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)		お茶	牛乳	きな粉・砂糖・豆乳・油			
	3 ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	さやいんげん・玉ねぎ		チキンコンソメ			▲牛乳			
	4 ごはん			油							
	5 スープ	豆腐	わかめ	米	チキンコンソメ						
27 金	1 チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・油	カレーフレーク	カルシウムせんべい	シュガートースト	▲食パン・▲バター		1 2 3	
	2 ブロッコリーサラダ		ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン・コーン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	砂糖			
	3 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)					▲牛乳			
28 土	1 肉うどん	牛肉	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩	やわらかおかき	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1 2 3	
	2 小松菜ともやしの梅風味和え		太もやし・小松菜・練り梅		醤油・本みりん・和風だし	お茶	お茶	ほうじ茶			
	3 わかめごはん		わかめご飯の素	米							

栄養価の平均 エネルギー448kcal たんぱく質13.5g 脂質12.7g カルシウム176mg

- ◆午前のおやつ 0・1歳児…お茶・お菓子 / 2歳児以上…お茶・お菓子
⇒1歳児午前おやつ・・・月・木：たべっこベイビー / 火・金：カルシウムせんべい / 水・土：やわらかおかき
- *材料の都合により、献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。
- *アレルギー食が記載されていない食品について
- ・午後のおやつ(牛乳はりんごジュース(おにぎりの場合はお茶)に変更致します)
- ・午前のおやつで、アレルギーのお子様には、アレルギーを含まないお菓子をご提供します。
- *3時のおやつメニューがフルーツの場合は、フルーツに加えて、アレルギーを含まないお菓子をご提供します。

保護者氏名 _____ 印 _____

2024年12月度 きたばたけ保育園 完了期アレルギーメニュー

アレルギー表示

●卵 ▲乳

★の日はお誕生日会 / ☺ の日はお楽しみメニュー

氏名

日 曜 日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
2月	1 鶏肉の煮物	鶏肉		砂糖	醤油・本みりん・和風だし	野菜ハイハイ	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1 2 3 4 5	
	2 ツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ・人参・小松菜・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	醤油・油			
	3 かぼちゃの甘辛和え		かぼちゃ	砂糖				▲牛乳			
	4 軟飯			米							
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草		だし						
3火	1 白身魚の味噌煮	かれい・赤みそ	しょうが	砂糖	醤油・本みりん・料理酒	ハッピーせんべい	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4 5	
	2 細切昆布の煮物	油揚げ	細切昆布・人参・さいいんげん	油・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	砂糖・豆乳・いちごジャム・油			
	3 揚げじゃが		ドライパセリ	じゃが芋・油	塩			▲牛乳			
	4 軟飯			米							
	5 すまし汁	豆腐	わかめ		だし・醤油・塩						
4水	1 ワインナーときのこのクリームパスタ	ウィンナー・▲牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ドライパセリ	マカロニ・オリーブ油・油	チキンコンソメ・▲クリームシチューミックス	野菜ハイハイ	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま	乳	1 2 3 4 5	
	2 キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ・ブロッコリー・人参	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖			
	3 ロールパン			▲丸ロールパン				▲牛乳			
	4 スープ		チンゲン菜・太もやし		チキンコンソメ						
	5 ビーチゼリー				ビーチゼリー						
5木	1 家常豆腐(ジャージャー豆腐)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	ハッピーせんべい	のり塩ポテト	じゃが芋・油		1 2 3 4 5	
	2 春雨の中華和え		コーン・赤ピーマン・きゅうり	緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま	酢・醤油	お茶	牛乳	塩・あおさのり			
	3 軟飯			米				▲牛乳			
	4 中華スープ		白菜・わかめ		中華だし・醤油・塩						
	5 フルーツ(ハイン缶)		ハイン(缶詰)								
6金	1 肉じゃが	牛肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	きなこトースト	▲食パン・▲バター	乳	1 2 3 4	
	2 ちくわと野菜のサラダ	ちくわ	キャベツ・ほうれん草・コーン	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	きな粉・砂糖			
	3 軟飯			米				▲牛乳			
	4 スープ		ブロッコリー		おつけ麺						
7土	1 鶏肉と白菜のうどん	鶏肉	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩	ハッピーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1 2 3	
	2 もやしと胡瓜の酢の物	かつお節	太もやし・きゅうり	砂糖	酢・醤油	お茶	お茶	ほうじ茶			
	3 軟飯			米							
9月	1 白身魚の煮付け	かれい	しょうが	砂糖	だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	昆布お焼き	米		1 2 3 4 5	
	2 小松菜とキャベツのサラダ		小松菜・キャベツ・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	塩昆布			
	3 里芋の煮物			里芋・砂糖	和風だし・料理酒・醤油			▲牛乳			
	4 軟飯			米							
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ		おつけ麺						
10火	1 冬野菜マーボー丼	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	ハッピーせんべい	バナナ	バナナ		1 2 3 4	
	2 さつま芋のあおさ焼		あおさのり	さつま芋・油		お茶	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ			
	3 はるさめスープ		ほうれん草		緑豆春雨			▲牛乳			
	4 フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)								

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料				
11	水	1 マーメイドチキン	鶏肉		油・マーメイド	塩・醤油・本みりん	野菜ハイハイ	りんごかん	寒天・りんごジュース		1		
		2 ちくわとチンゲン菜のサラダ	ちくわ	チンゲン菜・キャベツ・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶		砂糖		2		
		3 揚げぼちや		かぼちゃ	油	塩			ベビーせんべい		3		
		4 軟飯			米				牛乳	▲牛乳	4		
		5 スープ		玉ねぎ・さやいんげん			チキンコンソメ				5		
12	木	1 豚汁うどん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・本みりん・醤油	ベビーせんべい	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり		1		
		2 うす揚げと小松菜の煮浸し	油揚げ	小松菜・太もやし	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶		醤油・でん粉・油		2		
		3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳		3		
		4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)							4		
13	金	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン	油・砂糖	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	ジャムサンド	▲食パン		1		
		2 揚げじゃが		ドライパセリ	じゃが芋・油	塩	お茶		いちごジャム		2		
		3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳		3		
		4 スープ		白菜・ほうれん草		チキンコンソメ					4		
		5 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)							5		
14	土	1 しらすチャーハン	しらす	チンゲン菜・玉ねぎ	米・油	中華だし・塩・醤油	ベビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1		
		2 ナムル		きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく	白ごま・砂糖・ごま油	醤油・塩	お茶	お茶	ほうじ茶		2		
		3 汁ビーフン		わかめ	ビーフン	中華だし・醤油・塩					3		
16	月	1 マッシュポテト			▲マッシュポテト・油		野菜ハイハイ	りんごかん	小麦粉・ベーキングパウダー	乳	1	チキンソテー(鶏肉・塩・コンソメ)	
		2 キャベツと小松菜のごま和え		キャベツ・小松菜・人参	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶		砂糖・油・豆腐・人参		2		
		3 揚げぼちや		かぼちゃ	油	塩		牛乳	▲牛乳		3		
		4 軟飯			米						4		
		5 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめ		だし					5		
17	火	1 チキンソテーアップルソース	鶏肉	おろしりんご	油・砂糖・でん粉	塩・醤油・料理酒	ベビーせんべい	黒糖蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1		
		2 ビーンズサラダ	大豆	コーン・きゅうり・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お茶		黒砂糖・豆乳・油		2		
		3 マカロニのケチャップソテー		玉ねぎ	マカロニ・油	チキンコンソメ・トマトケチャップ		牛乳	▲牛乳		3		
		4 軟飯			米						4		
		5 スープ		チンゲン菜・えのきたけ		チキンコンソメ					5		
18	水	1 白身魚の煮付け	たら	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・だし	野菜ハイハイ	人参さんひらお焼き	米・人参・油・砂糖		1		
		2 小松菜ともやしの和え物		小松菜・太もやし		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	醤油・本みりん・白ごま・塩		2		
		3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒			▲牛乳		3		
		4 軟飯			米						4		
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ		だし					5		
★	19	木	1 星のハンバーグ	ハンバーグ		油	トマトケチャップ・ウスターソース	ベビーせんべい	Xmas豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1	
			2 ほうれん草と白菜のサラダ		ほうれん草・白菜・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶		ココアパウダー・油・豆腐・砂糖		2	
			3 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩		牛乳	パン(缶詰)・みかん(缶詰)・砂糖		3	
			4 軟飯			米						4	
			5 スープ		玉ねぎ・コーン		チキンコンソメ					5	
20	金	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ	米・油	ハラシフレーク・トマトケチャップ	野菜ハイハイ	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉		1		
		2 しらすと野菜のサラダ	しらす	太もやし・キャベツ・赤ピーマン	砂糖・油	酢・醤油	お茶	牛乳	▲バター・砂糖		2		
		3 フルーツ(パイ缶)		パイ缶(缶詰)					▲牛乳		3		
							乳				ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)		

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
21	土	1 豚肉とごぼうのうどん	豚肉・さつま揚げ	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	ハッピーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1	
		2 ほうれん草と白菜のおかか和え	かつお節	ほうれん草・白菜		醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
		3 軟飯			米						3	
23	月	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが	油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイ	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油		1	
		2 白菜の塩昆布和え		白菜・小松菜・塩昆布			お茶		豚ひき肉・青ねぎ・ごま油		2	
		3 ひじき煮		ひじき・人参・グリーンピース	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒		牛乳	▲牛乳		3	
		4 軟飯			米						4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・わかめ		だし					5	
24	火	1 高野豆腐のそぼろ丼	高野豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし	ハッピーせんべい	オレンジパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
		2 キャベツともやしのお浸し		キャベツ・太もやし・赤ピーマン		醤油・本みりん・和風だし	お茶		砂糖・油・オレンジジュース		2	
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	チンゲン菜	おつゆ麩	だし		牛乳	▲牛乳		3	
		4 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)							4	
25	水	1 白身魚の照焼	かれい		砂糖・油	醤油・本みりん	野菜ハイハイ	青菜お焼き	米		1	
		2 切干大根の煮物		切干大根・人参・グリーンピース	つきごんにゃく・油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	お茶		菜めしの素		2	
		3 じゃが芋のスープ煮			じゃが芋	チキンコンソメ		牛乳	▲牛乳		3	
		4 軟飯			米						4	
		5 すまし汁		ほうれん草・玉ねぎ		だし・醤油・塩					5	
26	木	1 マッシュパンブキン	マッシュパンブキン		油		ハッピーせんべい	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
		2 マカロニサラダ		ミックスベジタブル	マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)		お茶		きな粉・砂糖・豆乳・油		2	
		3 ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	さやいんげん・玉ねぎ	油	チキンコンソメ		牛乳	▲牛乳		3	
		4 軟飯			米						4	
		5 スープ	豆腐	わかめ		チキンコンソメ					5	
27	金	1 鶏じゃが	鶏肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	シュガートースト	▲食パン・▲バター		1	
		2 ブロッコリーサラダ		ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン・コーン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶		砂糖		2	
		3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳		3	
		4 スープ		大根・人参		だし					4	
28	土	1 肉うどん	牛肉	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩	ハッピーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1	
		2 小松菜ともやしの梅風味和え		太もやし・小松菜・練り梅		醤油・本みりん・和風だし	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
		3 軟飯			米						3	

栄養価の平均 エネルギー362kcal たんぱく質11.6g 脂質9.8g カルシウム145mg

- *材料の都合により、献立が一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。
- *アレルギー食が記載されていない食品について
- ・午後のおやつ(牛乳)はりんごジュース(おにぎりの場合はお茶)に変更致します
- ・午前のおやつ、アレルギーのお子様には、アレルギーを含まないお菓子をご提供します。
- *3時のおやつメニューがフルーツの場合は、フルーツに加えて、アレルギーを含まないお菓子をご提供します。

保護者氏名 _____ 印 _____