

2025年2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 付日	曜	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							
1	土	1 しらすチャーハン	しらす	チンゲン菜・玉ねぎ・人参 きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく コーン	米・油 白ごま・砂糖・ごま油 緑豆春雨	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							
		2 ナムル														
		3 はるさめスープ														
3	月	1 牛肉コロッケ	ウィンナー	ブロッコリー・玉ねぎ 白菜・小松菜・練り梅	▲牛肉コロッケ・油 油	チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし	星たべよ お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	乳	1 チキンソテー (鶏肉・塩・コンソメ)					
		2 ウィンナーと野菜のソテー														
		3 白菜と小松菜の梅風味和え														
		4 ごはん														
		5 味噌汁								赤みそ・白みそ	人参	米 おつゆ麩	だし			
4	火	1 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉 油揚げ	大根・ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・えのきだけ	つきこんにやく・砂糖 砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし	カルシウムせんべい お茶	さんわりココアクッキー 牛乳	小麦粉・ココアパウダー ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳		1					
		2 油揚げとチンゲン菜の煮浸し														
		3 蒸しさつま芋														
		4 ごはん														
		5 味噌汁								赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ	米	だし			
5	水	1 味噌ラーメン	豚肉・赤みそ さつま揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが れんこん・さやいんげん	中華麺・油・ごま油 白ごま・油・砂糖	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 かつおぶりかけ	かっぱえびせん お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳		1					
		2 れんこんきんぴら														
		3 ふりかけごはん														
		4 フルーツ (パイン缶)									パイン (缶詰)	米				
6	木	1 白身魚の塩こうじ焼	ホキ	人参・太もやし かぼちゃ	油 砂糖	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし・醤油・本みりん	星たべよ お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳		1					
		2 もやしのお浸し														
		3 かぼちゃの煮物														
		4 ごはん														
		5 味噌汁								豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草	米	だし			
7	金	1 チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・白菜・コーン バナナ	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 酢・醤油	カルシウムせんべい お茶	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆乳 ▲牛乳		1					
		2 ブロッコリーと白菜のサラダ														
		3 フルーツ (バナナ)														
10	月	1 ハンバーグ	ハンバーグ	ほうれん草・白菜・人参	油 ポテトフライ・油	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢	星たべよ お茶	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 ▲牛乳		1					
		2 ポテトフライ														
		3 ほうれん草と白菜のサラダ														
		4 ごはん														
		5 スープ									わかめ・コーン	米	チキンコンソメ			

日曜日 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			
12	水	1 かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ		油		かっぱえびせん	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油		1	
		2 ツナとブロッコリーのソテー	ツナフレーク	ブロッコリー・玉ねぎ	油	チキンコンソメ		牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油			2
		3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳			3
		4 ごはん			米	だし						4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩							5
13	木	1 鶏肉のおおさ焼	鶏肉	おおさのり	砂糖・油	醤油・本みりん	星たべよ	ミルクラスク	▲食パン・▲バター		1	
		2 ほうれん草のレモン和え		ほうれん草・白菜・人参・レモン果汁	砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	▲スキムミルク・砂糖			2
		3 さつま揚げとキャベツのソテー	さつま揚げ	キャベツ・玉ねぎ	油	チキンコンソメ			▲牛乳			3
		4 ごはん			米	だし						4
		5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ								5
								乳	シュガーラスク(麦ロール・油・砂糖)			
14	金	1 白身魚の照焼	ホキ	ブロッコリー・人参・えのきたけ	油・砂糖	醤油・本みりん	カルシウムせんべい	青菜おにぎり	米		1	
		2 ブロッコリーとえのきのごま和え		ブロッコリー・人参・えのきたけ	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	菜めしの素			2
		3 里芋の煮物		グリーンピース	里芋・砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳			3
		4 ごはん			米	だし						4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ								5
15	土	1 豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ	米・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	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 ひじきと高野豆腐の煮物	高野豆腐	ひじき・さやいんげん	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	お茶	お茶	ほうじ茶			2
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ		だし						3
17	月	1 白身魚フライ	白身魚フライ	切干大根・小松菜・人参	油	醤油・酢・本みりん	星たべよ	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
		2 切干大根サラダ		かぼちゃ	砂糖・ごま油	だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	砂糖・りんごジュース			2
		3 かぼちゃの煮物			砂糖	だし			りんご(缶詰)・油			3
		4 ごはん			米	だし			▲牛乳			4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	おつゆ麩							5
18	火	1 豚肉と白菜のうどん	豚肉	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	カルシウムせんべい	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		1	
		2 きんぴらごぼう		ごぼう・赤ピーマン	つきこんにゃく・白ごま・油・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖			2
		3 赤しそごはん			米	ゆかり			▲牛乳			3
		4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)								4
19	水	1 クリームシチュー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク	人参・玉ねぎ・グリーンピース	じゃが芋	▲クリームシチューミックス	かっぱえびせん	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉	乳	1	
		2 花野菜サラダ		カリフラワー・ブロッコリー・黄ピーマン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	▲バター・砂糖			2
		3 コーンピラフ		コーン	米・油	チキンコンソメ・塩			▲牛乳			3
		4 ぶどうゼリー				ぶどうゼリー						4
								乳	ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)			
20	木	1 サバの旨煮	さば	しょうが	砂糖	ウスターソース・醤油・料理酒	星たべよ	ピーチケーキ	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1	
		2 蒸さつま芋			さつま芋			牛乳	砂糖・豆乳・油・黄桃(缶詰)			2
		3 キャベツの塩昆布和え		キャベツ・人参・塩昆布					▲牛乳			3
		4 ごはん			米	だし						4
		5 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜								5

日曜日 曜日	付日	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	金	1 鶏肉のごま味噌がらめ	鶏肉・赤みそ	かぼちゃ ブロッコリー・玉ねぎ	でん粉・油・砂糖・白ごま 油 油 米	醤油・本みりん・だし 塩 チキンコンソメ だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 揚かぼちゃ										
		3 ツナとブロッコリーのソテー										
		4 ごはん										
		5 すまし汁										
22	土	1 高野豆腐のそぼろ丼	高野豆腐・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん キャベツ・きゅうり・赤ピーマン 太もやし・青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油・本みりん だし	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 キャベツのさっぱり和え										
		3 味噌汁										
25	火	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが カリフラワー・きゅうり・人参 かぼちゃ	油・砂糖・でん粉 ごま油 米	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし だし	カルシウムせんべい お茶	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 カリフラワーと胡瓜の中華和え										
		3 蒸しかぼちゃ										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
26	水	1 ハヤシライス	牛肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・コーン・赤ピーマン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	米・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレック・トマトケチャップ 酢・塩・醤油	かっぱえびせん お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳		1 2 3	
		2 平天と野菜のサラダ										
		3 フルーツ(黄桃缶)										
27	木	1 ショートパスタのボロネーゼ	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマトピューレ・ドライパセリ 白菜・ブロッコリー・黄ピーマン わかめ・太もやし りんご(缶詰)	マカロニ・オリーブ油・砂糖 砂糖・ごま油 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 醤油・酢・本みりん チキンコンソメ	星たへよ お茶	しらすごまおにぎり 牛乳	米・しらす 黒ごま・醤油 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 白菜とブロッコリーのサラダ										
		3 ロールパン										
		4 スープ										
		5 フルーツ(りんご缶)										
28	金	1 鶏肉の揚げ煮	鶏肉	人参・キャベツ あおさのり 大根・ほうれん草	でん粉・油・砂糖 白ごま さつま芋・油 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	オレンジパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・オレンジジュース ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 キャベツのごま和え										
		3 さつま芋のあおさ焼										
		4 ごはん										
		5 スープ										

栄養価の平均 エネルギー442kcal たんぱく質13.6g 脂質12.2g カルシウム169mg

◆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：たべっ子ベイビー / 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
・午後のおやつでの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 _____

2025年2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 ▲牛乳

★の日はお誕生日会 / ☺ の日はお楽しみメニュー

氏名

日付	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										
1	土	1 しらすチャーハン	しらす	チンゲン菜・玉ねぎ・人参	米・油	中華だし・塩・醤油	ベビーせんべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン		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 はるさめスープ											コーン	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩				3
3	月	1 マッシュポテト	ウインナー	ブロッコリー・玉ねぎ	▲マッシュポテト・油	チキンコンソメ	野菜ハイハイン	おつかお焼き	米・かつお節	乳	1	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ）							
		2 ウインナーと野菜のソテー											白菜・小松菜・練り梅	油	醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	醤油	2
		3 白菜と小松菜の梅風味和え																▲牛乳	3
		4 軟飯												米					4
		5 味噌汁											赤みそ・白みそ	人参	だし				5
4	火	1 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	大根・ごぼう・人参・玉ねぎ・グリーンピース	つきこんにゃく・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	ベビーせんべい	ふんわりココアクッキー	小麦粉・ココアパウダー		1								
		2 油揚げとチンゲン菜の煮浸し											チンゲン菜・えのきたけ	砂糖	醤油・本みりん・和風だし	お茶		ベーキングパウダー・砂糖	2
		3 蒸しさつま芋												さつま芋				油・豆腐	3
		4 軟飯												米			牛乳	▲牛乳	4
		5 味噌汁											赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ	だし				5
5	水	1 味噌ラーメン	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ・にんにく・しょうが	中華麺・油・ごま油	中華だし・塩・醤油	野菜ハイハイン	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1								
		2 れんこんきんぴら											れんこん・さやいんげん	白ごま・油・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	醤油・油	2
		3 軟飯												米				▲牛乳	3
		4 フルーツ（パイン缶）											パイン（缶詰）						4
6	木	1 白身魚の塩こうじ焼	ホキ	人参・太もやし	油	塩こうじ	ベビーせんべい	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1								
		2 もやしのお浸し											かぼちゃ	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	きな粉・砂糖	2
		3 かぼちゃの煮物												米	だし・醤油・本みりん			▲牛乳	3
		4 軟飯												ほうれん草	だし				4
		5 味噌汁											豆腐・赤みそ・白みそ						5
7	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	野菜ハイハイン	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー	乳	1								
		2 ブロッコリーと白菜のサラダ											ブロッコリー・白菜・コーン	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	砂糖・油・豆乳	2
		3 軟飯												米				▲牛乳	3
		4 スープ											小松菜	おつゆ麩	だし				4
10	月	1 ハンバーグ	ハンバーグ	ほうれん草・白菜・人参	油	トマトケチャップ・ウスターソース	野菜ハイハイン	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1								
		2 ポテトフライ											ポテトフライ・油	塩	醤油・酢	お茶	牛乳	ココアパウダー・油・豆腐・砂糖	2
		3 ほうれん草と白菜のサラダ												油・砂糖				▲牛乳	3
		4 軟飯												米					4
		5 スープ											わかめ・コーン		チキンコンソメ				5

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	金	1 鶏肉のごま味噌がらめ	鶏肉・赤みそ	かぼちゃ ブロッコリー・玉ねぎ	でん粉・油・砂糖・白ごま 油	醤油・本みりん・だし 塩	野菜ハイハイ お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳		1 2 3 4 5					
		2 揚げかぼちゃ														
		3 ツナとブロッコリーのソテー	ツナフレーク		油	チキンコンソメ										
		4 軟飯			米											
		5 すまし汁		わかめ・大根		だし・醤油・塩										
22	土	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 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン 太もやし・青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・料理酒・だし 酢・醤油・本みりん だし	ベビーせんべい お茶	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶		1 2 3					
		2 キャベツのさっぱり和え														
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ													
25	火	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが カリフラワー・きゅうり・人参 かぼちゃ	油・砂糖・でん粉 ごま油	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・中華だし	ベビーせんべい お茶	蒸さつま芋 牛乳	さつま芋 ▲牛乳		1 2 3 4 5					
		2 カリフラワーと胡瓜の中華和え														
		3 蒸しかぼちゃ														
		4 軟飯			米											
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・小松菜		だし										
26	水	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・コーン・赤ピーマン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	米・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油	野菜ハイハイ お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳		1 2 3					
		2 平天と野菜のサラダ	さつま揚げ													
		3 フルーツ(黄桃缶)														
												乳	シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)			
27	木	1 ショートパスタのポロネーゼ	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマトピューレ・ドライパセリ 白菜・ブロッコリー・黄ピーマン	マカロニ・オリーブ油・砂糖 砂糖・ごま油 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 醤油・酢・本みりん	ベビーせんべい お茶	しらすごまお焼き 牛乳	米・しらす 黒ごま・醤油 ▲牛乳		1 2 3 4 5					
		2 白菜とブロッコリーのサラダ														
		3 ロールパン														
		4 スープ		わかめ・太もやし りんご(缶詰)		チキンコンソメ										
		5 フルーツ(りんご缶)														
28	金	1 鶏肉の煮物	鶏肉	人参・キャベツ あおさのり	砂糖 白ごま さつま芋・油 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし	野菜ハイハイ お茶	オレンジパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・オレンジジュース ▲牛乳		1 2 3 4 5					
		2 キャベツのごま和え														
		3 さつま芋のあおさ焼														
		4 軟飯														
		5 スープ		大根・ほうれん草		チキンコンソメ										

栄養価の平均 エネルギー361kcal たんぱく質11.9g 脂質9.6g カルシウム139mg

*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
 ・午後のおやつは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致します。
 *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致します。

保護者氏名 _____ 印 _____