

2025年10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 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			
1	水	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	かつばえびせん	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1	
		2 ちくわと白菜のサラダ	ちくわ	白菜・ブロッコリー・コーン・人参・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶		りんごジュース・りんご(缶詰)・塩			
		3 さつま芋の煮物			さつま芋	醤油・本みりん・だし		牛乳	▲牛乳			
		4 ごはん			米							
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草		だし						
2	木	1 白身魚の煮付け	ホキ	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・だし	重たべよ	野菜パンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1	
		2 もやしと胡瓜の酢の物	かつお節	太もやし・きゅうり・人参	砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	油・野菜&果物ジュース			
		3 蒸かぼちゃ		かぼちゃ		塩			▲牛乳			
		4 ごはん			米							
		5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし						
3	金	1 五目うどん	牛肉・生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	カルシウムせんべい	わかめおにぎり	米		1	
		2 白菜とチンゲン菜の梅風味和え		白菜・チンゲン菜・練り梅		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	わかめご飯の素			
		3 ふりかけごはん			米	かつおふりかけ			▲牛乳			
		4 フルーツ (パイン缶)		パイン (缶詰)								
4	土	1 豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ	米・砂糖・でん粉	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 もやしと小松菜のおおさおえ		太もやし・小松菜・おおさのり		醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶			
		3 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草		だし						
6	月	1 十五夜ハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ		油	トマトケチャップ・ウスターソース	重たべよ	きなこクッキー	小麦粉・きな粉・砂糖		1	
		2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	お茶	牛乳	油・豆腐			
		3 キャベツとしらすのサラダ	しらす	キャベツ・きゅうり・人参	油・砂糖	醤油・酢			▲牛乳			
		4 ごはん			米							
		5 スープ		玉ねぎ・コーン		チキンコンソメ						
		6 お月見ゼリー				お月見ゼリー						
7	火	1 サバの照焼	さば		砂糖・油	醤油・本みりん	カルシウムせんべい	納豆お焼き	米・納豆・おおさのり		1	
		2 白菜と小松菜の赤しそ和え		白菜・小松菜・人参		ゆかり	お茶	牛乳	醤油・でん粉・油			
		3 かぼちゃの煮物		かぼちゃ	砂糖	だし・醤油・本みりん			▲牛乳			
		4 ごはん			米							
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ		だし						
8	水	1 秋野菜マーボー	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ	砂糖・ごま油・油・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	かつばえびせん	シュガートースト	▲食パン・▲バター		1	
		2 切干大根の中華和え		切干大根・きゅうり・人参	砂糖・ごま油	醤油	お茶	牛乳	砂糖			
		3 ごはん			米				▲牛乳			
		4 中華スープ		キャベツ・青ねぎ		中華だし・醤油・塩						
		5 フルーツ (りんご缶)		りんご缶(缶詰)								
9	木	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		油	塩こうじ	重たべよ	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー		1	
		2 平天と野菜のソテー	さつま揚げ	太もやし・人参・ピーマン	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	油・豆腐・砂糖			
		3 蒸さつま芋			さつま芋				▲牛乳			
		4 ごはん			米							
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麩	だし						
									乳		シュガートースト (麦ロール・油・砂糖)	

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				
10 金	1	カレーライス	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・赤ピーマン・レモン果汁 バナナ	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク（アレルギーフリー） 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	ぶどうかん アンパンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳		1		
	2	キャベツとブロッコリーのサラダ									2		
	3	フルーツ（バナナ）									3		
11 土	1	きつねうどん	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・人参・塩昆布 菜めしの素	うどん 米	だし・醤油・本みりん・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	白菜の塩昆布和え									2		
	3	菜めしごはん									3		
14 火	1	まぐろフライ	まぐろカツ ウインナー 油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン ひじき・人参	油 油 油・砂糖 米	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳		1		
	2	ウインナーとキャベツのソテー									2		
	3	ひじき煮									3		
	4	ごはん									4		
	5	味噌汁									5		
15 水	1	チキンソテー和風きのこソース	鶏肉	エリンギ・しめじ 太もやし・コーン・きゅうり 玉ねぎ・ピーマン 小松菜・人参	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油 米	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	かっぱえびせん お茶	ミルクラスク 牛乳	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳		1		
	2	コーンサラダ									2		
	3	マカロニのケチャップソテー									3		
	4	ごはん									4		
	5	スープ									5		
16 木	1	クリームシチュー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁 黄桃(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	量たべよ お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・ごま油 ▲牛乳		乳	1 ボトフ（コンソメ）	
	2	ツナサラダ									2		
	3	ロールパン									乳	3 麦ロール	
	4	フルーツ（黄桃缶）									4		
17 金	1	豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・太もやし・人参・ピーマン	油・砂糖 油・砂糖 米 おつゆ麩	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒 醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳		1		
	2	じゃこ大豆									2		
	3	ごはん									3		
	4	味噌汁									4		
	5	フルーツ（みかん缶）									5		
20 月	1	牛肉コロッケ	ウインナー がんもどき	キャベツ・玉ねぎ・赤ピーマン	▲牛肉コロッケ・油 油 砂糖 米	チキンコンソメ だし・醤油・料理酒 だし	量たべよ お茶	ヨーグルトバンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳		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									2		
	3	がんもの煮物									3		
	4	ごはん									4		
	5	味噌汁									5		
21 火	1	白身魚の蒲焼風	たら	しょうが 白菜・チンゲン菜・人参	でん粉・油・砂糖 さつま芋 米	料理酒・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・和風だし だし	カルシウムせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳		1		
	2	白菜とチンゲン菜の和え物									2		
	3	さつま芋の旨煮									3		
	4	ごはん									4		
	5	味噌汁									5		
22 水	1	醤油ラーメン	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ わかめご飯の素 バイン（缶詰）	焼きそば用麺・油・ごま油 米	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	かっぱえびせん お茶	ツナ味噌お焼き 牛乳	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳		1		
	2	シューマイ									2		
	3	わかめごはん									3		
	4	フルーツ（バイン缶）									4		

日 曜 日	曜日	朝食	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			
★ 23	木	1 鶏肉の照焼	鶏肉	白菜・人参・さやいんげん 切干大根・グリーンピース	油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	聖たべよ お茶	ピーチケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・黄桃(缶詰) ▲牛乳			1 2 3 4 5
		2 白菜の和え物										
		3 切干大根の煮物										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
24	金	1 豚肉のチャブチェ	豚肉 ツナフレーク	太もやし・人参・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン 玉ねぎ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 じゃが芋・砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・料理酒・だし だし	カルシウムせんべい 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 3 4 5
		2 ツナじゃが										
		3 ごはん										
		4 味噌汁										
		5 フルーツ(りんご缶)										
25	土	1 高野豆腐のそぼろ丼	高野豆腐・豚ひき肉 さつま揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・グリーンピース 大根・さやいんげん 白菜・わかめ	米・油・砂糖・でん粉 砂糖	醤油・料理酒・だし 醤油・料理酒・だし 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 平天と大根の煮物										
		3 味噌汁										
27	月	1 肉団子の照り煮	チキンボール しらす	しょうが キャベツ・人参・コーン	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつま芋 米 おつゆ麴	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	聖たべよ お茶	さんわりじんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 ▲牛乳			1 2 3 4 5
		2 しらすとキャベツのサラダ										
		3 蒸さつま芋										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
28	火	1 サバの煮付け	さば かつお節	しょうが ほうれん草・白菜・人参 あおさのり 青ねぎ・大根	砂糖 じゃが芋 米	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳			1 2 3 4 5
		2 ほうれん草と白菜のおかか和え										
		3 じゃが芋のあおさ和え										
		4 ごはん										
		5 すまし汁										
29	水	1 豆腐のあんかけ丼	豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・小松菜・人参 太もやし・わかめ 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	かつばえびせん 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 3 4
		2 キャベツと小松菜のお浸し										
		3 味噌汁										
		4 フルーツ(黄桃缶)										
30	木	1 鶏肉と野菜の甘酢炒め	鶏肉 高野豆腐	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン さやいんげん	油・砂糖・でん粉 砂糖 米 おつゆ麴	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	聖たべよ お茶	ねぎ味噌お焼き 牛乳	米・でん粉・赤みそ しらす・青ねぎ・油 ▲牛乳			1 2 3 4 5
		2 高野豆腐の煮物										
		3 ごはん										
		4 味噌汁										
		5 フルーツ(みかん缶)										
31	金	1 ハロウィンおばけカレー	牛肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 バナナ	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク(アレルギーフリー) 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	りんごかん ファンタ(ノンソフトせんべい) 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳			1 2 3
		2 カラフルサラダ										
		3 フルーツ(バナナ)										

栄養価の平均 エネルギー472kcal たんぱく質15.6g 脂質13.9g カルシウム180mg

◆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10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				
1	水	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	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1		
		2 ちくわと白菜のサラダ	ちくわ	白菜・ブロッコリー・コーン・人参・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	りんごジュース・りんご(缶詰)・塩	2				
		3 さつま芋の煮物			さつま芋	醤油・本みりん・だし		牛乳	▲牛乳		3		
		4 軟飯			米				4				
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草		だし			5				
2	木	1 白身魚の煮付け	ホキ	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・だし	ベビーせんべい	野菜/バンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1		
		2 もやしと胡瓜の酢の物	かつお節	太もやし・きゅうり・人参	砂糖	酢・醤油	お茶		油・野菜&果物ジュース		2		
		3 蒸かぼちゃ		かぼちゃ	米	塩		牛乳	▲牛乳		3		
		4 軟飯									4		
		5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし					5		
3	金	1 五目うどん	牛肉・生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	野菜ハイハイ	わかめお焼き	米		1		
		2 白菜とチンゲン菜の梅風味和え		白菜・チンゲン菜・練り梅	米	醤油・本みりん・和風だし	お茶		わかめご飯の素		2		
		3 軟飯						牛乳	▲牛乳		3		
		4 フルーツ (パイン缶)		パイン (缶詰)							4		
4	土	1 豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒	ベビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1		
		2 もやしと小松菜のおおさかえ		太もやし・小松菜・おおさのり		醤油・本みりん・だし	お茶	ほうじ茶			2		
		3 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草		だし					3		
☺	6月	1 十五夜ハンバーグ	うさぎ型ハンバーグ		油	トマトケチャップ・ウスターソース	野菜ハイハイ	蒸さつま芋	さつま芋		1		
		2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	お茶	牛乳	▲牛乳		2		
		3 キャベツとしらすのサラダ	しらす	キャベツ・きゅうり・人参	油・砂糖	醤油・酢					3		
		4 軟飯			米						4		
		5 スープ		玉ねぎ・コーン		チキンコンソメ					5		
		6 お月見ゼリー				お月見ゼリー					6		
7	火	1 白身魚の照焼	たら		砂糖・油	醤油・本みりん	ベビーせんべい	納豆お焼き	米・納豆・おおさのり		1		
		2 白菜と小松菜の赤しそ和え		白菜・小松菜・人参		ゆかり	お茶		醤油・でん粉・油		2		
		3 かぼちゃの煮物		かぼちゃ	砂糖	だし・醤油・本みりん		牛乳	▲牛乳		3		
		4 軟飯			米						4		
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ		だし					5		
8	水	1 秋野菜マーボー	豆腐・豚ひき肉・高麗人参・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ	砂糖・ごま油・油・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	野菜ハイハイ	シュガートースト	▲食パン・▲バター		1		
		2 切干大根の中華和え		切干大根・きゅうり・人参	砂糖・ごま油	醤油	お茶		砂糖		2		
		3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳		3		
		4 中華スープ		キャベツ・青ねぎ		中華だし・醤油・塩					4		
		5 フルーツ (りんご缶)		りんご(缶詰)							5		
9	木	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		油	塩こうじ	ベビーせんべい	豆腐ブラウニー	小麦粉・大豆・ベーキングパウダー・ココアパウダー		乳	シュガートースト (麦ロール・油・砂糖)	
		2 平天と野菜のソテー	さつま揚げ	太もやし・人参・ピーマン	油	チキンコンソメ	お茶		油・豆腐・砂糖		2		
		3 蒸さつま芋			さつま芋			牛乳	▲牛乳		3		
		4 軟飯			米						4		
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麴	だし					5		

日 曜 日	★ 23 木	★ 24 金	★ 25 土	★ 27 月	★ 28 火	★ 29 水	★ 30 木	★ 31 金	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				
	1	2	3	4	5	1	2	3	鶏肉の照焼	鶏肉	白菜・人参・さやいんげん	油・砂糖	醤油・本みりん	ベビーせんべい	ビーチケーキ	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖		1	
	2	3	4	5		2	3	4	白菜の和え物		切干大根・グリーンピース	つきこんにゃく・油・砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	豆乳・油・黄桃(缶詰)		2	
	3	4	5			3	4	5	切干大根の煮物			米	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳		3	
	4					4			軟飯	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・チンゲン菜		だし					4	
	5					5			味噌汁									5	
	1	2	3	4	5	1	2	3	豚肉のチャブチェ	豚肉	太もやし・人参・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油	醤油・本みりん・料理酒	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	3	4	ツナじゃが	ツナフレーク	玉ねぎ	じゃが芋・砂糖	醤油・料理酒・だし	お茶	牛乳	醤油・油		2	
	3	4	5			3	4	5	軟飯	油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜	米	だし			▲牛乳		3	
	4					4			味噌汁		りんご(缶詰)							4	
	5					5			フルーツ(りんご缶)									5	
	1	2	3	4	5	1	2	3	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・グリーンピース	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし	ベビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1	
	2	3	4	5		2	3	4	平天と大根の煮物	さつま揚げ	大根・さやいんげん	砂糖	醤油・料理酒・だし	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
	3	4	5			3	4	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・わかめ		だし					3	
	1	2	3	4	5	1	2	3	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	りんご(缶詰)	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1	
	2	3	4	5		2	3	4	しらすとキャベツのサラダ	しらす	キャベツ・人参・コーン	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	油・豆腐・人参		2	
	3	4	5			3	4	5	蒸さつま芋			さつま芋				▲牛乳		3	
	4					4			軟飯	赤みそ・白みそ	チンゲン菜	米	おつゆ麴	だし				4	
	5					5			味噌汁				だし					5	
	1	2	3	4	5	1	2	3	白身魚の煮付け	かれい	しょうが	砂糖	和風だし・醤油・料理酒	ベビーせんべい	青菜お焼き	米		1	
	2	3	4	5		2	3	4	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・人参	じゃが芋	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	菜めしの素		2	
	3	4	5			3	4	5	じゃが芋のあおさ和え		あおさのり	米	醤油・本みりん			▲牛乳		3	
	4					4			軟飯		青ねぎ・大根		だし・醤油・塩					4	
	5					5			すまし汁									5	
	1	2	3	4	5	1	2	3	豆腐のあんかけ丼	豚肉・豆腐	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし	野菜ハイハイ	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1	
	2	3	4	5		2	3	4	キャベツと小松菜のお浸し		キャベツ・小松菜・人参		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	きな粉・砂糖		2	
	3	4	5			3	4	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ		だし			▲牛乳		3	
	4					4			フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)							4	
	1	2	3	4	5	1	2	3	鶏肉と野菜の甘酢炒め	鶏肉	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン	油・砂糖・でん粉	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし	ベビーせんべい	ねぎ味噌お焼き	米・でん粉・赤みそ		1	
	2	3	4	5		2	3	4	高野豆腐の煮物	高野豆腐	さやいんげん	砂糖	和風だし・醤油・料理酒	お茶	牛乳	しらす・青ねぎ・油		2	
	3	4	5			3	4	5	軟飯	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麴	だし			▲牛乳		3	
	4					4			味噌汁		みかん(缶詰)							4	
	5					5			フルーツ(みかん缶)									5	
	1	2	3	4	5	1	2	3	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	りんごかん	寒天・りんごジュース		1	
	2	3	4	5		2	3	4	カラフルサラダ	ちくわ	キャベツ・ブロッコリー・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	ベビーせんべい	砂糖		2	
	3	4	5			3	4	5	軟飯			米	だし		牛乳	ベビーせんべい		3	
	4					4			スープ		大根・チンゲン菜					▲牛乳		4	
	5					5													

栄養価の平均 エネルギー377kcal たんぱく質13.3g 脂質10.5g カルシウム156mg

*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 _____