2025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 / ② の日はお楽しみメニュー

氏名

Г		主な材料と体内での働き おやつ(午前) おやつ(午後)									
付	日	昼食	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	アレルギー	変更内容
1	2 月 3 4	牛肉コロッケ ツナサラダ かぼちゃの甘辛和え ごはん 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	大根・人参・チンゲン菜・レモン果汁 かぼちゃ ほうれん草	▲牛肉コロッケ・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米 おつゆ麩	酢・塩・醤油醤油	星たべよお茶	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 チキンソテー (鶏肉・塩・コンソメ) 2 3 4 5
2	2 火 3 4	白身魚の煮付け 白菜と小松菜の和え物 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・小松菜 細切昆布・人参・さやいんげん わかめ・玉ねぎ	砂糖 油·砂糖 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん	カルシウムせんべい お茶	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・いちごジャム・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5
3	2 水 3 4	マインナーときのこのクリームスパグティ キャベツとコーンのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	ウインナー・▲低脂訪乳	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・ドライバセリ キャベツ・コーン・人参 ほうれん草・太もやし	スパゲティ・オリーブ油・油 油・砂糖 ▲丸ロールパン	チキンコンソメ・▲クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ ピーチゼリー	かっぱえびせん お茶	わかめおにぎり 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳		1 ナポリタン (ケチャップ) 2 3 麦ロール 4 5
4	2 木 3 4	家常豆腐 (ダャーツァンドウフ) 春雨の中華和え ごはん 中華スープ フルーツ (パイン缶)	豚肉・生壌げ・デンメンジャン・赤みそ	A参・玉ねぎ・Lめじ・ビーマン・しょうが・EAEC 赤ビーマン・小松菜 白菜・わかめ パイン(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆香雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	星たべよお茶	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
5	全 金 3 4	マーマレードチキン ビーンズサラダ 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	コーン・きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	油・マーマレード マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	塩・醤油・本みりん 塩 だし	カルシウムせんべい お茶	きなこトースト 牛乳	▲食バン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4 4 5 5 きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)
6	2	豚肉とごぼうのうどん ほうれん草と白菜のおかか和え 菜めしごはん	豚肉・さつま揚げ かつお節	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜 菜めしの素	うどん *	だし・醤油・本みりん・塩 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		2 3
8	2 月 3 4	かぼちゃひき肉フライ キャベツと小松菜のごま和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	かぼちゃ挽肉フライ がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・小松菜・人参	油 白ごま 砂糖 米(国産) さつま芋	醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒 だし	星たべよお茶	オレンジパンケーキ	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
9	2 火 3 4	サバの味噌煮 もやしとチンゲン菜の和え物 蒸かぼちゃ ごはん すまし汁	さば・赤みそ豆腐	しょうが 太もやし・チンゲン菜・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 だし・醤油・塩	カルシウムせんべい 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 5

日曜			主な材料	と体内での働き		おやつ(午前)	ð	おやつ(午後)		
付日	昼食	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	アレルギー	変更内容
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	かっぱえびせん	ジャムサンド	▲食パン		1
2	白菜とコーンのサラダ		白菜・コーン・人参	砂糖•油	酢•醤油	お茶		いちごジャム		2
10 水 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	ごはん			*						4
5	味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麩	だし					5
									乳	ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)
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	星たべよ	昆布おにぎり	*		1
2	ひじきと高野豆腐の煮物	凍り豆腐	ひじき・さやいんげん	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	お茶		塩昆布		2
11 木 3	わかめごはん		わかめご飯の素	*			牛乳	▲牛乳		3
4	フルーツ (みかん缶)		みかん(缶詰)							4
1	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ	米・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	カルシウムせんべい	黒糖蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖		1
2	しらすと野菜のサラダ	しらす	キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン	砂糖•油	酢•醤油	お茶		豆乳・油		2
12 金 3	フルーツ (バナナ)		バナナ				牛乳	▲牛乳		3
1	チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリンピース	米・油	中華だし・塩・醤油	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	ナムル		太もやし・きゅうり・黄ピーマン・にんにく	白ごま・砂糖・ごま油	醤油・塩	お茶	お茶	ほうじ茶		2
13 土 3	汁ビーフン		わかめ	ビーフン	中華だし・醤油・塩					3
1	白身魚フライ	白身魚フライ		油		星たべよ	青菜おにぎり	*		1
2	チーズサラダ	▲チーズ	キャベツ・ブロッコリー・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)		お茶		菜めしの素	乳	2 チーズなし、他の具材増量
15月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	ごはん			*						4
5	味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草		だし					5
1	豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	太もやし・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	カルシウムせんべい	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉		1
2	あおさじゃが		あおさのり	じゃが芋	塩	お茶		▲バター・砂糖		2
16 火 3	ごはん			*			牛乳	▲牛乳		3
4	スープ		人参・チンゲン菜		チキンコンソメ					4
5	フルーツ (パイン缶)		パイン(缶詰)							5
									乳	ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)
1	冬野菜マーポー丼	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー煮込み・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	かっぱえびせん	ふんわりにんじんクッキー	小麦粉・ベーキングバウダー・砂糖		1
2	白菜とブロッコリーの中華和え		白菜・ブロッコリー	ごま油	醤油・本みりん・中華だし	お茶		油・豆腐・人参		2
17 水 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	▲牛乳		3
4	フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)							4
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	星たべよ	Xmas豆腐ブラウニー	の表記・て人和・ベーキングパウター・ココアパウター・油		1
X 2	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	太もやし・小松菜・人参	油	チキンコンソメ	お茶		豆腐・砂糖・バイン(缶油)・みかん缶油)・粉箱		2
18 木 3	ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩		牛乳	▲牛乳		3
4	ふりかけごはん			*	かつおふりかけ					4
5	スープ		玉ねぎ・コーン		チキンコンソメ					5
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・グリンピース	じゃが芋	▲クリームシチューミックス	カルシウムせんべい	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	밁	1 ポトフ (コンソメ)
2	平天と野菜のサラダ	さつま揚げ	キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶		醤油・油		2
19 金 3	コーンピラフ		コーン	米•油	チキンコンソメ・塩		牛乳	▲牛乳		3
4	フルーツ (りんご缶)		りんご(缶詰)							4
								•		-

В	22							3やつ(午後)			
付		昼食	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	アレルギー	変更内容
	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	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
20	±З	わかめごはん		わかめご飯の素	*						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	星たべよ	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		1
		白菜の塩昆布和え		白菜・チンゲン菜・塩昆布			お茶		赤みそ・醤油・砂糖		2
22		ひじき煮		ひじき・人参・グリンピース	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒		牛乳	▲牛乳		3
		ごはん			*						4
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・わかめ		だし					5
H	+	±₩=# 0.2/24	凍り豆腐・豚ひき肉	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん	V.油.加维.零/W	醤油・料理酒・だし		5 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	山丰松、本がわ >中		,
		高野豆腐のそぼろ丼	宋り豆臓・豚Uさ肉		木・油・砂糖・じん初			ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖		
23		もやしと小松菜のお浸し 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・小松菜	おつゆ麩	醤油・本みりん・和風だし だし	お茶	牛乳	▲午乳・砂糖 ▲牛乳		2
23	-		亦みて・日みて	みかん(缶詰)	のフゆ麩	120		1年乳	▲午乳		3
	4	フルーツ(みかん缶)		05/370(Wan)						乳	蒸さつま芋
H	1	サバの照焼	さば		砂糖•油	醤油・本みりん	カーパラフをせん	1 余年4.75年お待ち	米・人参・油・砂糖	孔	然色 ノな手
	1 1	白菜とブロッコリーのあおさ和え	Cia	白菜・ブロッコリー・あおさのり	1946 - 7E	醤油・本みりん・だし	お茶	As a no some	醤油・本みりん・白ごま・塩		2
24	-	切干大根の煮物		切干大根・人参・グリンピース	つきこんにゃく・油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	05 X	牛乳	▲牛乳		3
		ごはん		91718 79 7772 7	米	THE PARTY OF THE P		7-56	- 1 30		
		味噌汁	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・ほうれん草	*	だし					5
	ľ	9/1/1	W-7 C 2.7 C	10.00		1.25					
H	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	星たべよ	シュガートースト	▲食パン・▲バター		1
	2	ちくわとチンゲン菜のサラダ	ちくわ	チンゲン菜・太もやし・人参	油•砂糖	醤油・酢	お茶		砂糖		2
25	★ 3	蒸さつま芋			さつま芋			牛乳	▲牛乳		3
	4	ごはん			米						4
	5	スープ		玉ねぎ・コーン		チキンコンソメ					5
										乳	シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)
	1	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・油		カルシウムせんべい	ころころチーズ蒸しパン	小麦粉・ベーキングバウダー・砂糖		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		▲低脂肪乳・▲チーズ・油		2
	3	フルーツ (バナナ)		バナナ				牛乳	▲牛乳		3
26	金										
											蒸しパン
										乳	(小麦粉・ベーキングパウダー
											砂糖・水・油)
	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
27	±З	赤しそごはん			*	ゆかり					3

栄養価の平均 エネルギー458kcal たんぱく質15.0g 脂質13.4g カルシウム187mg

◆午前のおやつ ○・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
・午後のおやつの牛乳はりんごシュース(おにぎりの場合はお茶)に変更致します
・午節のおやつで、アレルギーのお子様には、アレルゲン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	FD

2025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 / ② の日はお楽しみメニュー

氏名

D 099	П			主な材料	と体内での働き		おやつ(午前)	ă	おやつ(午後)		
日曜		昼食	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	アレルギー	変更内容
1月	2 3 4	マッシュボテト ツナサラダ かぼちゃの甘辛和え 軟飯 味噌汁	ツナフレーク 赤みそ・白みそ	大根・人参・チンゲン菜・レモン果汁 かぼちゃ ほうれん草	▲マッシュボテト・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米 おつゆ麩	酢・塩・醤油 醤油 だし	野菜ハイハインお茶	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 チキンソテー (鶏肉・塩・コンソメ) 2 3 4 5
2 火	2 3 4	白身魚の煮付け 白菜と小松菜の和え物 細切昆布の煮物 軟飯 味噌汁	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・小松菜 細切昆布・人参・さやいんげん わかめ・玉ねぎ	砂糖 油・砂糖 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん	ベビーせんべい お茶	いちご蒸しパン 牛乳	小麦和・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・いちごジャム・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5
3 水	2 3 4	ウィンナーときのこのクリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ ロールパン スープ ピーチゼリー	ウインナー・▲低脂肪乳	玉ねぎ・エリンギ・ブロッコリー・ドライバセリ キャベツ・コーン・人参 ほうれん草・太もやし	スパゲティ・オリーブ油・油 油・砂糖 ▲丸ロールパン	チキンコンソメ・▲クリーΔシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ ピーチゼリー	野菜ハイハインお茶	わかめお焼き	米 わかめご飯の素 ▲牛乳	毗	1 ナポリタン(ケチャップ) 2 3 麦ロール 4 5
4 木	2 3 4	家常豆腐 (ジャーツァンドウフ) 春雨の中華和え 軟飯 中華スープ フルーツ (パイン缶)	移肉・生曜げ・テンメンジャン・赤みぞ	人参・玉ねぎ・しめじ・ビーマン・しょうが・にんにく 赤ピーマン・小松菜 白菜・わかめ パイン (缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい 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
5 金	2 3 4	マーマレードチキン ビーンズサラダ 蒸さつま芋 軟飯 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	コーン・きゅうり・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	油・マーマレード マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	塩・醤油・本みりん塩	野菜ハイハインお茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲パター きな粉・砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4 5
6 ±	2	豚肉とごぼうのうどん ほうれん草と白菜のおかか和え 軟飯	豚肉・さつま揚げ かつお節	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・白菜	うどん *	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい お茶	野菜ハイハインお茶	野菜ハイハインほうじ茶	單	きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖) 1 2 3
8月	2 3 4	マッシュパンブキン キャベツと小松菜のごま和え がんもの煮物 軟飯 味噌汁	マッシュパンプキン がんもどき 赤みそ・白みそ	キャベツ・小松菜・人参	油 白ごま 砂糖 米国産 さつま芋	醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハインお茶	オレンジバンケーキ	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
9火	2 3 4	白身魚の味噌煮 もやしとチンゲン菜の和え物 蒸かぼちゃ 軟飯 すまし汁	かれい・赤みそ豆腐	しょうが 太もやし・チンゲン菜・人参 かぼちゃ わかめ	砂糖	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 だし・醤油・塩	ベビーせんべい お茶	納豆お焼き牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5 5

	22			主な材料	と体内での働き		おやつ(午前)	l a	おやつ(午後)		
日 B 付 E	3	昼食	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	アレルギー	変更内容
10 2	к 3	鶏肉の煮物 白菜とコーンのサラダ じゃが芋のスープ煮 軟飯 味噌汁	鶏肉赤みそ・白みそ	白菜・コーン・人参 ほうれん草	砂糖 砂糖・油 じゃが芋 米 おつゆ麸	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 チキンコンソメ だし	野菜ハイハインお茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳		1 2 3 4 5
11 2	2	豚汁うどん ひじきと高野豆腐の煮物 軟飯 フルーツ (みかん缶)	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ 東り豆腐	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき・さやいんげん みかん(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・本みりん・醤油 和風だし・醤油・料理酒	ベビーせんべい お茶	牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	乳	ジャムサンド (麦ロール・いちごジャム) 1 2 3 4
12 5	2	ハヤシライス しらすと野菜のサラダ フルーツ (バナナ)	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン パナナ	米・油砂糖・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・醤油	野菜ハイハインお茶	黒糖蒸しパン牛乳	小麦粉・ベーキングパワダー・黒砂糖豆乳・油▲牛乳		1 2 3
13	2	チャーハン ナムル 汁ビーフン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリンピース 太もやし・きゅうり・黄ビーマン・にんにく わかめ	米・油 白ごま・砂糖・ごま油 ビーフン	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい お茶	野菜ハイハインお茶	野菜ハイハイン ほうじ茶		1 2 3
15)	2 3 4	白身魚の煮付け チーズサラダ さつま芋の煮物 軟飯 味噌汁	たら ▲チーズ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・ブロッコリー・人参 ほうれん草	砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイン お茶	青菜お焼き 牛乳	※菜めしの素▲牛乳	乳	1 2 チーズなし、他の具材増量 3 4 5
16)	2 X 3 4	豚肉と野菜のケチャップ炒め あおさじゃが 軟飯 スープ フルーツ (パイン缶)	豚肉	本もやし・玉のぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン あおさのり 人参・チンゲン菜 パイン (缶詰)	油・砂糖 じゃが芋 米	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理着塩	ベビーせんべい お茶	きなこバターサンド 牛乳	▲食パン・きな粉 ▲パター・砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5 ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)
17 2	2 K 3	冬野菜マーボー丼 白菜とブロッコリーの中華和え はるさめスープ フルーツ (黄桃缶)	豆腐・豚ひき肉・腸レバー煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ 白菜・ブロッコリー ほうれん草 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉ごま油緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハインお茶	ふんわりにんじんクッキー	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
18	2 3 4	星のハンバーグ ウインナーと野菜のソテー ポテトフライ 軟飯 スープ	ハンバーグ ウインナー	太もやし・小松菜・人参 玉ねぎ・コーン	油 油 ボテトフライ・油 米	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	ベビーせんべい お茶	Xmas豆腐ブラウニー 牛乳	※前・でルロ・ハーナングパンター・2027/199 - 18 日耳・日曜・バイン(た他)・カワルた他)・松田 ▲牛乳		1 2 3 4 5 5
19 5	2 £ 3	クリームシチュー 平天と野菜のサラダ 軟飯 フルーツ (りんご缶)	頭肉・▲低階的乳・▲スキムミルク さつま揚げ	人参・玉ねぎ・グリンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ビーマン・レモン果汁 りんご(缶詰)	じゃが芋 砂糖・オリーブ油 米	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	野菜ハイハインお茶	じゃこお焼き	※・しらす・あおさのり醤油・油▲牛乳	묏	1 ボトフ (コンソメ) 2 3 4

日曜			主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	i	5やつ(午後)		
付日	昼食	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	アレルギー	変更内容
1 : 1	肉うどん 小松菜ともやしの梅風味和え 軟飯	牛肉	しめじ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・小松菜・練り梅	うどん・砂糖 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩 醤油・本みりん・和風だし	ベビーせんべい お茶	野菜ハイハインお茶	野菜ハイハイン ほうじ茶		1 2 3
22 22 月 3 4	肉団子の照り煮 白菜の塩昆布和え ひじき煮 軟飯 味噌汁	チキンボール	しょうが 白菜・チンゲン菜・塩昆布 ひじき・人参・グリンピース 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハインお茶	ツナ味噌お焼き 牛乳	※・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳		2 3 4 5 5
23 火 3	高野豆腐のそぼろ丼 もやしと小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ (みかん缶)	凍り豆腐・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 太もやし・小松菜 キャベツ みかん(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・和風だし 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
24 水 3 4	白身魚の照焼 白菜とブロッコリーのあおさ和え 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	かれい	白菜・ブロッコリー・あおさのり 切干大根・人参・グリンビース かぼちゃ・ほうれん草	砂糖・油 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	野菜ハイハイン お茶	人参きんびらお焼き 牛乳	米・人参・油・砂糖 醤油・本みりん・白ごま・塩 ▲牛乳		1 2 3 4 4 5 5
25 木 3 4	チキンソテーアップルソース ちくわとチンゲン菜のサラダ 蒸さつま芋 軟飯 スープ	鶏肉 ちくわ	おろしりんご チンゲン菜・太もやし・人参 玉ねぎ・コーン	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつま芋 米	塩・醤油・料理酒 醤油・酢 チキンコンソメ	ベビーせんべい お茶	シュガートースト	▲食パン・▲パター 砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5 シュガートースト (麦ロール・油・砂糖)
3	豚じゃが ブロッコリーサラダ 軟飯 スーブ	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・赤ビーマン・コーン・レモン東汁	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米 おつゆ麸・じゃが芋	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩・醤油 だし	野菜ハイハイン お茶	ころころチーズ禁いい	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖▲佐脂肪乳・▲チーズ・油▲牛乳	乳	1 2 3 4 禁しパン (小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・水・油)
1 : 1	鶏肉と白菜のうどん もやしと胡瓜の酢の物 軟飯	鶏肉かつお節	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・きゅうり	うどん・砂糖 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩酢・醤油	ベビーせんべい お茶	野菜ハイハインお茶	野菜ハイハインほうじ茶		2 3

栄養価の平均 エネルギー373kcal たんぱく質12.8g 脂質10.5g カルシウム155mg

伯维老在夕	
保護者氏名	FIJ

^{*}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 • 午後のおやつの中乳はりんごシュース(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、アレルゲン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。