

2025年7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	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																
		主からだをつくるもの	主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 火	1 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 かぼちゃ	油・砂糖・でん粉	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 塩	カルシウムせんべい	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖	1																		
	2 焼かぼちゃ										赤みそ・白みそ	大根・小松菜 黄桃(缶詰)	米	だし	牛乳	豆乳・さつま芋・油 ▲牛乳	2										
	3 ごはん																		4	5							
	4 味噌汁																										
	5 フルーツ(黄桃缶)																										
2 水	1 冷やし中華	ツナフレーク がんもどき	きゅうり・太もやし・コーン・わかめ	中華種・ごま油・砂糖	冷やし中華の素 だし・醤油・料理酒	かつばえびせん	昆布おにぎり	米 塩昆布 ▲牛乳	1																		
	2 がんもの煮物										パイン(缶詰)	米	かつおふりかけ	牛乳		2											
	3 ふりかけごはん																	3	4								
	4 フルーツ(バナナ缶)																										
3 木	1 サバの旨煮	さば ちくわ	しょうが 白菜・チンゲン菜	砂糖	ウスターソース・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし	星たべよ	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳	1																		
	2 ちくわと白菜の和え物										ごぼう・人参	つきこんにゃく・白ごま・油・砂糖 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	2											
	3 きんぴらごぼう																	わかめ	だし			3					
	4 ごはん																							5			
	5 味噌汁																										
4 金	1 カレーライス	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・レモン果汁	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	オレンジかん	寒天・オレンジジュース 砂糖	1																		
	2 グリーンサラダ										バナナ	米	やわらかおかし	お茶	牛乳	2											
	3 フルーツ(バナナ)																	アンパンマンソフトせんべい ▲牛乳	3								
5 土	1 わかめうどん	生揚げ 豚肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・グリーンピース	うどん 砂糖・でん粉 米	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	やわらかおかし	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい ほうじ茶	1																		
	2 豚肉とかぼちゃの煮物										菜めしの素	米	お茶	お茶	2												
	3 菜めしごはん																3										
☺ 7 月	1 星のハンバーグ	ハンバーグ	コーン・ブロッコリー キャベツ・ほうれん草・赤ピーマン	油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・ウスターソース	星たべよ	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	1																		
	2 マカロニサラダ										ウインナー	油 米 そうめん	チキンコンソメ	お茶	牛乳	2											
	3 ウインナーと野菜のソテー																	オクラ	だし・醤油・塩	ピーチゼリー	3						
	4 ごはん																						5				
	5 天の川にゆうめん																										
	6 ピーチゼリー																										
8 火	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉 油揚げ	小松菜・人参 かぼちゃ	油 砂糖	塩こうじ 醤油・本みりん・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 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	1																		
	2 うす揚げと小松菜の煮浸し										赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ	米	だし	牛乳	2											
	3 蒸しかぼちゃ																	4	5								
	4 ごはん																										
	5 味噌汁																					乳	蒸しさつま芋				
9 水	1 ナポリタンスパゲティ	ウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・黄ピーマン・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩	かつばえびせん	おかかおにぎり	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	1																		
	2 ツナとキャベツのサラダ										人参・チンゲン菜	チキンコンソメ	お茶	牛乳	2												
	3 ロールパン																3	4									
	4 スープ																										

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
			主からだをつくるもの	主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	木	1 夏野菜マーボー丼	豆腐・豚ひき肉・鶏しほり・煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす	米・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	聖たべよ お茶	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4	
		2 切干大根の中華和え										
		3 中華スープ										
		4 フルーツ(オレンジ)										
									乳	黒糖ラスク(麦ロール・油・黒砂糖)		
11	金	1 白身魚の照焼	ホキ	ひじき・人参・きゅうり	砂糖・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 米	醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん	カルシウムせんべい お茶	ヨーグルトパンケーキ 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		1 2 3 4 5	
		2 ひじきサラダ										
		3 蒸さつま芋										
		4 ごはん										
		5 スープ										
									乳	豆乳パンケーキ (小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・いちごジャム)		
12	土	1 チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・さやいんげん 太もやし・ほうれん草・赤ピーマン・にんにく 白菜・わかめ	米・油 白ごま・砂糖・ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	やわらかおかし 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										
		3 中華スープ										
14	月	1 白身魚フライ	白身魚フライ	ブロッコリー・人参・コーン	油 砂糖・ごま油 じゃが芋・油 米	醤油・酢・本みりん 塩	聖たべよ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・きな粉・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 ブロッコリーとコーンのサラダ										
		3 焼じゃが										
		4 ごはん										
		5 スープ										
15	火	1 鶏肉のおおさ焼	鶏肉	おおさのり 切干大根・チンゲン菜・人参 グリーンピース	砂糖・油 砂糖・ごま油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん だし・醤油 だし	カルシウムせんべい お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・たまご・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 3 4 5	
		2 切干大根サラダ										
		3 高野豆腐の煮物										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
16	水	1 ハオユー豆腐	豆腐・豚肉	白菜・人参・ほうれん草・しめじ ブロッコリー・太もやし	油・砂糖・でん粉 ごま油 米 緑豆春雨	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・中華だし	かつばえびせん 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 3 4 5	
		2 もやしとブロッコリーの中華和え										
		3 ごはん										
		4 はるさめスープ										
		5 フルーツ(みかん缶)										
17	木	1 サバの味噌煮	さば・赤みそ かつお節	しょうが キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ	砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油 だし・醤油・塩	聖たべよ お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 キャベツと小松菜のおかか和え										
		3 かぼちゃの甘辛和え										
		4 ごはん										
		5 すまし汁										
18	金	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ チンゲン菜・太もやし・黄ピーマン バナナ	米・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 醤油・酢	カルシウムせんべい お茶	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳		1 2 3	
		2 ちくわとチンゲン菜のサラダ										
		3 フルーツ(バナナ)										
19	土	1 焼きそば	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜 わかめ	中華麺・油 じゃが芋	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかし 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 厚揚げと小松菜のお浸し										
		3 味噌汁										

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
			主にかからたをつくるもの	主にかからた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			
22	火	1 牛肉コロッケ		白菜・フロッコリー・コーン れんこん・人参	▲牛肉コロッケ・油 油・砂糖	醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい お茶	り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	乳	チキンソテー (鶏肉・塩・コンソメ・油)	
		2 白菜とフロッコリーのサラダ										
		3 根菜きんぴら										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
★	水	1 家常豆腐	豚肉・生揚げ・チンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米	醤油・料理酒・中華だし 塩	かつばえびせん お茶	ビーチケーキ 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 あおさじゃが										
		3 ごはん										
		4 中華スープ										
		5 フルーツ (オレンジ)										
24	木	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが キャベツ・コーン・オクラ かぼちゃ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 塩	量たべよ お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳		1	
		2 キャベツとオクラのサラダ										
		3 蒸しかぼちゃ										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
25	金	1 鶏肉と白菜のうどん	鶏肉	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき	うどん・砂糖 さつま芋・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 だし・醤油・本みりん ゆかり	カルシウムせんべい お茶	梅わかめおにぎり 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳		1	
		2 ひじきとさつま芋の煮物										
		3 赤しそごはん										
		4 フルーツ (りんご缶)										
26	土	1 豆腐のあんかけ丼	豚肉・豆腐 ちくわ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・えのきだけ 大根	米・油・砂糖・でん粉 巻麩	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・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 ちくわと小松菜のお浸し										
		3 味噌汁										
28	月	1 かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ焼肉フライ	玉ねぎ・ピーマン 大根・きゅうり・人参・レモン果汁	油 ビーフン・油 砂糖・オリーブ油 米 おつゆ麩	中華だし・塩・醤油 酢・塩・醤油	量たべよ お茶	りんごかん 牛乳	寒天・りんごジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳		1	
		2 ビーフンソテー										
		3 大根サラダ										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
29	火	1 白身魚の蒲焼風	たら	しょうが キャベツ・人参・塩昆布	でん粉・油・砂糖	料理酒・醤油・本みりん	カルシウムせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳		1	
		2 キャベツの塩昆布和え										
		3 蒸しさつま芋										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
30	水	1 塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・小松菜・にんにく	中華麺・油・ごま油	醤油・中華だし・塩・本みりん	かつばえびせん 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 切干大根の煮物										
		3 わかめごはん										
		4 フルーツ (バナナ)										
31	木	1 肉じゃが	豚肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース	じゃが芋・つきこんにゃく・油・砂糖	だし・本みりん・料理酒・醤油	量たべよ お茶	野菜ハンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース ▲牛乳		1	
		2 シューマイ										
		3 ごはん										
		4 味噌汁										
		5 フルーツ (黄桃缶)										

栄養士の平均 エネルギー453kcal たんぱく質14.3g 脂質13.0g カルシウム183mg

◆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。

2025年7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 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	火	1 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	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖	1							
		2 焼かぼちゃ										かぼちゃ	油	塩	お茶	大豆・さつま芋・油	2
		3 軟飯											米			▲牛乳	3
		4 味噌汁										赤みそ・白みそ		だし			4
		5 フルーツ(黄桃缶)										大根・小松菜 黄桃(缶詰)					5
2	水	1 冷やし中華	ツナフレーク	きゅうり・太もやし・コーン・わかめ	中華麺・ごま油・砂糖	冷やし中華の素	野菜ハイハイ	昆布お焼き	米	1							
		2 がんもの煮物										がんもどき	砂糖	だし・醤油・料理酒	お茶	塩昆布	2
		3 軟飯											米			▲牛乳	3
		4 フルーツ(パイン缶)										パイン(缶詰)					4
3	木	1 白身魚の旨煮	たら	しょうが	砂糖	ウスターソース・醤油・料理酒	ベビーせんべい	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉	1							
		2 ちくわと白菜の和え物										ちくわ	白米・チンゲン菜	醤油・本みりん・だし	お茶	▲バター・砂糖	2
		3 きんぴらごぼう											ごぼう・人参	和風だし・醤油・本みりん・料理酒		▲牛乳	3
		4 軟飯											米				4
		5 味噌汁										豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ	だし			5
										乳	きなこバターサンド(麦ロール・きな粉・油・砂糖)						
4	金	1 豚じゃが	豚肉	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	オレンジかん	寒天・オレンジジュース	1							
		2 グリーンサラダ										キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・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			ベビーせんべい	3
		4 スープ										ブロッコリー	そうめん	だし		▲牛乳	4
5	土	1 わかめうどん	生揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	ベビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ	1							
		2 豚肉とかぼちゃの煮物										豚肉	かぼちゃ・グリーンピース	だし・醤油・料理酒	お茶	ほうじ茶	2
		3 軟飯											米				3
7	月	1 星のハンバーグ	ハンバーグ	コーン・ブロッコリー	油	トマトケチャップ・ウスターソース	野菜ハイハイ	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	1							
		2 マカロニサラダ										マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)				醤油・油	2
		3 ウィンナーと野菜のソテー										ウィンナー	キャベツ・ほうれん草・赤ピーマン	チキンコンソメ		▲牛乳	3
		4 軟飯											オクラ	だし・醤油・塩			4
		5 天の川にゅうめん												ピーチゼリー			5
		6 ピーチゼリー															6
8	火	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉	小松菜・人参	油	塩こうじ	ベビーせんべい	蒸さつま芋	さつま芋	1							
		2 うす揚げと小松菜の煮浸し										油揚げ	かぼちゃ	醤油・本みりん・だし	お茶	▲牛乳	2
		3 蒸しかぼちゃ												塩			3
		4 軟飯											米				4
		5 味噌汁										赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ	だし			5
9	水	1 ナポリタンスパゲティ	ウィンナー	玉ねぎ・黄ピーマン・グリーンピース	スパゲティ・油	トマトケチャップ・チキンコンソメ	野菜ハイハイ	おなかお焼き	米・かつお節	1							
		2 ツナとキャベツのサラダ										ツナフレーク	キャベツ・ブロッコリー	砂糖・オリーブ油	酢・塩	醤油	2
		3 ロールパン											人参・チンゲン菜	▲丸ロールパン	チキンコンソメ	▲牛乳	3
		4 スープ															4

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	主にからだの働きを整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料																												
10	木	1 夏野菜マーボー丼	豆腐・豚ひき肉・鶏しほり・鶏卵・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	ベビーせんべい	黒糖ラスク	▲食パン・▲バター		1																										
		2 切干大根の中華和え											切干大根・ほうれん草・人参	砂糖・ごま油	醤油	お茶	牛乳	▲黒砂糖	2	黒糖ラスク(麦ロール・油・黒砂糖)																	
		3 中華スープ																	太もやし・さやいんげん		オレンジ	中華だし・醤油・塩		▲牛乳	3												
		4 フルーツ(オレンジ)																							4												
11	金	1 白身魚の照焼	ホキ	ひじき・人参・きゅうり	砂糖・油	醤油・本みりん	野菜ハイハイ	ヨーグルトパンケーキ	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		1																									
		2 ひじきサラダ												えのきだけ・小松菜	米	和風だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	▲牛乳	2																	
		3 蒸さつま芋																		さつま芋	チキンコンソメ				3												
		4 軟飯																							米					4							
		5 スープ																												5							
12	土	1 チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・さやいんげん	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	ほうじ茶		1																									
		2 ナムル												太もやし・ほうれん草・赤ピーマン・にんにく	白菜・わかめ	白ごま・砂糖・ごま油	中華だし・醤油・塩	お茶			2																
		3 中華スープ																			3																
14	月	1 白身魚の煮付け	かれい	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・だし	野菜ハイハイ	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖	豆乳・きな粉・油	▲牛乳		1																								
		2 ブロッコリーとコーンのサラダ													ブロッコリー・人参・コーン	砂糖・ごま油	醤油・酢・本みりん	お茶	牛乳	▲牛乳	2																
		3 焼じゃが																			じゃが芋・油	米	塩				3										
		4 軟飯																									小松菜・玉ねぎ	チキンコンソメ					4				
		5 スープ																															5				
15	火	1 鶏肉のおおさ焼	鶏肉	あおさのり	砂糖・油	醤油・本みりん	ベビーせんべい	豆腐ブラウニー	砂糖・油・豆腐・砂糖	▲牛乳		1																									
		2 切干大根サラダ												高野豆腐	グリーンピース	砂糖・ごま油	だし・醤油	お茶	牛乳	▲牛乳	2																
		3 高野豆腐の煮物																			キャベツ	米	おつゆ麩	だし				3									
		4 軟飯																										赤みそ・白みそ						4			
		5 味噌汁																																5			
16	水	1 ハオコー豆腐	豆腐・豚肉	白菜・人参・ほうれん草・しめじ	油・砂糖・でん粉	オイスターソース・醤油・中華だし	野菜ハイハイ	ツナ味噌焼き	米・ツナフレーク・白ごま	赤みそ・醤油・砂糖	▲牛乳		1																								
		2 もやしとブロッコリーの中華和え													ブロッコリー・太もやし	さやいんげん	ごま油	醤油・本みりん・中華だし	お茶	牛乳	▲牛乳	2															
		3 軟飯																				みかん(缶詰)	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩					3								
		4 はるさめスープ																																	4		
		5 フルーツ(みかん缶)																																	5		
17	木	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	ベビーせんべい	大学芋	さつま芋・油	砂糖・黒ごま	▲牛乳		1																								
		2 キャベツと小松菜のおかか和え													かつお節	キャベツ・小松菜・人参	砂糖	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	▲牛乳	2															
		3 かぼちゃの甘辛和え																				かぼちゃ	玉ねぎ・わかめ	米	だし・醤油・塩					3							
		4 軟飯																																			4
		5 すまし汁																																			5
18	金	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	野菜ハイハイ	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース	砂糖	▲牛乳		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・黄ピーマン	油・砂糖	醤油・酢	お茶	ベビーせんべい	牛乳	▲牛乳	2														
		3 フルーツ(バナナ)																					3														
19	土	1 焼きそば	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ	中華麺・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	ほうじ茶		1																									
		2 厚揚げと小松菜のお浸し												生揚げ	小松菜	じゃが芋	醤油・本みりん・だし	お茶					2														
		3 味噌汁																					3														

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			
22	火	1 マッシュポテト	油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・フロッコリー・コーン れんこん・人参	▲マッシュポテト・油 油・砂糖 つきごんにゃく・油・砂糖 米	醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	ベビーせんべい お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 白菜とフロッコリーのサラダ										
		3 根菜きんぴら										
		4 軟飯										
		5 味噌汁										
★ 23	水	1 家常豆腐	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 あおさじゃが										
		3 軟飯										
		4 中華スープ										
		5 フルーツ（オレンジ）										
24	木	1 肉団子の照り煮	赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・コーン・オクラ かぼちゃ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 塩 だし	ベビーせんべい お茶	牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 キャベツとオクラのサラダ										
		3 蒸しかぼちゃ										
		4 軟飯										
		5 味噌汁										
25	金	1 鶏肉と白菜のうどん	赤みそ・白みそ	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき	うどん・砂糖 さつま芋・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイ お茶	牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 ひじきとさつま芋の煮物										
		3 軟飯										
		4 フルーツ（りんご缶）										
		5 味噌汁										
26	土	1 豆腐のあんかけ丼	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・えのきたけ 大根	米・油・砂糖・でん粉 巻麩	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・だし 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	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 ちくわと小松菜のお浸し										
		3 味噌汁										
		4 軟飯										
		5 フルーツ（りんご缶）										
28	月	1 マッシュパンプキン	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン 大根・きゅうり・人参・レモン果汁	油 ビーフン・油 砂糖・オリーブ油 米 おつゆ麩	中華だし・塩・醤油 酢・塩・醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	りんごかん ベビーせんべい 牛乳 ▲牛乳	養天・りんごジュース 砂糖 ベビーせんべい ▲牛乳	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 ビーフンソテー										
		3 大根サラダ										
		4 軟飯										
		5 味噌汁										
29	火	1 白身魚の蒲焼風	赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・人参・塩昆布	でん粉・油・砂糖 さつま芋 米	料理酒・醤油・本みりん 塩 だし	ベビーせんべい お茶	牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 キャベツの塩昆布和え										
		3 蒸しさつま芋										
		4 軟飯										
		5 味噌汁										
30	水	1 塩ラーメン	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・小松菜・にんにく 切干大根・さやいんげん	中華麺・油・ごま油 油・砂糖 米	醤油・中華だし・塩・本みりん だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ お茶	牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 切干大根の煮物										
		3 軟飯										
		4 フルーツ（バナナ）										
		5 味噌汁										
31	木	1 肉じゃが	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース	じゃが芋・つきごんにゃく・油・砂糖 米	だし・本みりん・料理酒・醤油 だし	ベビーせんべい お茶	牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース ▲牛乳	乳	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ・油）	
		2 シューマイ										
		3 軟飯										
		4 味噌汁										
		5 フルーツ（黄桃缶）										

栄養価の平均 エネルギー453kcal たんぱく質14.3g 脂質13.0g カルシウム183mg

*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 _____