

2025年9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	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			
1月	1	牛肉コロッケ	さつま揚げ	グリーンピース・人参・コーン キャベツ・小松菜・赤ピーマン	▲牛肉コロッケ・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 米	塩 チキンコンソメ 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	マカロニサラダ										
	3	平天と小松菜のソテー										
	4	ごはん										
	5	味噌汁										
2月	1	家常豆腐	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし・醤油・塩	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 3 4 5	
	2	あおさじゃが	あおさのり									
	3	ごはん										
	4	はるさめスープ	ほうれん草									
	5	フルーツ（りんご缶）	りんご(缶詰)				乳	ジャムサンド（麦ロール・いちごジャム）				
3月	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 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・中華だし・塩・本みりん 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 かつおふりかけ	かつばえびせん 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	
	2	れんこんきんぴら		れんこん・さやいんげん								
	3	ふりかけごはん										
	4	フルーツ（みかん缶）		みかん(缶詰)								
4月	1	サバの照焼	さば		砂糖・油 さつま芋 白ごま 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	星たべよ お茶	ぶどうかん 小麦粉・マンゴーステンベい 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2	さつま芋の煮物		白菜・ブロッコリー・人参								
	3	白菜とブロッコリーのごま和え										
	4	ごはん	赤みそ・白みそ	太もやし・ほうれん草		だし						
	5	味噌汁										
5月	1	鶏肉の揚げ煮	鶏肉		でん粉・油・砂糖 砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 だし・醤油・本みりん	カルシウムせんべい お茶	わかめおにぎり 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2	ツナとキャベツのサラダ	ツナフレーク	キャベツ・人参・コーン								
	3	かぼちゃの煮物		かぼちゃ								
	4	ごはん	油揚げ・赤みそ・白みそ	チンゲン菜		だし						
	5	味噌汁										
6月	1	豚肉と野菜のうどん	豚肉	玉ねぎ・人参・えのきたけ・青ねぎ・だし昆布	うどん 米	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		1 2 3	
	2	ほうれん草ともやしの和え物		ほうれん草・太もやし								
	3	菜めしごはん		菜めしの素								
8月	1	白身魚フライ	白身魚フライ		油 さつま芋 米		星たべよ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2	白菜の塩昆布和え		白菜・人参・塩昆布								
	3	蒸さつま芋										
	4	ごはん	赤みそ・白みそ	小松菜・大根		だし						
	5	味噌汁										
9月	1	豚肉と野菜のおかか炒め	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ	油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ	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 3 4 5	
	2	じゃが芋のスープ煮		ドライパセリ								
	3	ごはん	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし						
	4	味噌汁		わかめ								
	5	フルーツ（パイン缶）		パイン（缶詰）						乳	シュガートースト（麦ロール・油・砂糖）	

日曜日 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
			主にかからでつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主にか熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料				
10	水	1 ショートバスタのポロネーゼ	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	マカロニ・オリーブ油・砂糖油・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩	かっぱえびせん	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	乳	1 2 3 4 5	麦ロール	
		2 ちくわともやしのサラダ	ちくわ	太もやし・コーン・ブロッコリー	▲丸ロールパン	醤油・酢	牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳					
		3 ロールパン											
		4 スープ	小松菜・白菜	チキンコンソメ									
		5 ビーチゼリー		ビーチゼリー									
11	木	1 白身魚の旨煮	たら	しょうが	でん粉・砂糖油	だし・醤油・本みりん・料理酒	聖だべよ	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4 5		
		2 ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	キャベツ・人参・さいいんげん	米	チキンコンソメ	お茶	牛乳	ココアパウダー・油・豆腐・砂糖 ▲牛乳				
		3 蒸かぼちゃ	かぼちゃ	塩									
		4 ごはん		だし									
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草									
12	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（アレルゲンフリー）	カルシウムせんべい	りんごかん	寒天・りんごジュース		1 2 3		
		2 しらすともやしのサラダ	しらす	太もやし・ブロッコリー・黄ピーマン	油・砂糖	醤油・酢	お茶	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳				
		3 フルーツ（バナナ）		バナナ									
13	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・さいいんげん	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし	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 白菜のさっぱり和え		白菜・小松菜・赤ピーマン	砂糖	酢・醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶				
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	巻麴	だし							
16	火	1 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	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・砂糖		1 2 3 4 5		
		2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	お茶	牛乳	油・オレンジジュース ▲牛乳				
		3 ツナとごぼうのサラダ	ツナフレーク	ごぼう・チンゲン菜・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)	醤油							
		4 ごはん			米	だし							
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参									
17	水	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	かっぱえびせん	おかかおにぎり	米・かつお節		1 2 3 4		
		2 ひじきとさつま芋の煮物		ひじき	さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	醤油 ▲牛乳				
		3 わかめごはん		わかめご飯の素	米								
		4 フルーツ（りんご缶）		りんご缶(缶詰)									
18	木	1 五目麻婆	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・魚油・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	聖だべよ	ミルクラスク	▲食パン・▲バター		1 2 3 4 5		
		2 シューマイ					お茶	牛乳	▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳				
		3 ごはん			米	中華だし・醤油・塩							
		4 中華スープ	ほうれん草・しめじ										
		5 フルーツ（黄桃缶）		黄桃(缶詰)									
19	金	1 マーマレードチキン	鶏肉		油・マーマレード	塩・醤油・本みりん	カルシウムせんべい	のり塩ポテト	じゃが芋・油		1 2 3 4 5	シュガーラスク（麦ロール・油・砂糖）	
		2 大根とチンゲン菜のサラダ		大根・チンゲン菜・人参・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	▲牛乳				
		3 ピーフンソテー		玉ねぎ・赤ピーマン	ビーフン・油	中華だし・塩・醤油							
		4 ごはん			米	チキンコンソメ							
		5 スープ		白菜・コーン									

日 付	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			
20	土	1 焼き鳥丼	鶏肉	しょうが・キャベツ・のり	米・油・砂糖・でん粉・白ごま	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 油揚げと小松菜の煮浸し	油揚げ	小松菜・人参	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶			
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ		だし						
22	月	1 まぐろフライ	まぐろカツ		油		星たべよ	ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油		1 2 3 4 5	
		2 おかかサラダ	かつお節	白菜・ブロッコリー・コーン	油・砂糖	醤油・酢	お茶		▲牛乳・砂糖			
		3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒		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						
24	水	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	かつばえびせん	青菜おにぎり	米		1 2 3 4 5	
		2 キャベツとチンゲン菜の和え物		キャベツ・チンゲン菜・人参		醤油・本みりん・だし	お茶		菜めしの素			
		3 蒸さつま芋			さつま芋			牛乳	▲牛乳			
		4 ごはん			米							
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ		だし						
★ 25	木	1 サバの蒲焼風	さば	しょうが	でん粉・油・砂糖	料理酒・醤油・本みりん	星たべよ	バインケーキ	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖		1 2 3 4 5	
		2 切干大根の煮物		切干大根・さやいんげん・人参	つきこんにやく・油・砂糖	だし・醤油・料理酒	お茶		豆乳・油・バイン（缶詰）			
		3 かぼちゃの甘辛和え		かぼちゃ	砂糖	醤油		牛乳	▲牛乳			
		4 ごはん			米							
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・小松菜		だし						
26	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	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		1 2 3	
		2 キャベツのごまネーズサラダ		キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま		お茶		砂糖			
		3 フルーツ（バナナ）		バナナ				アミノマンソフトせんべい	ソフトせんべい			
27	土	1 きつねうどん	味付け油揚げ	わかめ・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 平天と野菜の味噌炒め	さつま揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・チンゲン菜・しょうが	油・砂糖	醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶			
		3 赤しそごはん			米	ゆかり						
29	月	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	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり		1 2 3 4 5	
		2 白菜のおかか和え	かつお節	白菜・ブロッコリー・コーン		醤油・本みりん・だし	お茶		醤油・でん粉・油			
		3 スパゲティのケチャップソテー		玉ねぎ・グリーンピース	スパゲティ・油	チキンコンソメ・トマトケチャップ		牛乳	▲牛乳			
		4 ごはん			米							
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ鮭	だし						
30	火	1 炒り豆腐	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが	油・砂糖・ごま油	醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1 2 3 4 5	
		2 もやしと小松菜の中華和え		太もやし・小松菜	ごま油	醤油・本みりん・中華だし	お茶		きな粉・砂糖			
		3 ごはん			米			牛乳	▲牛乳			
		4 はるさめスープ		チンゲン菜	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩						
		5 フルーツ（みかん缶）		みかん(缶詰)								
栄養師の平均 エネルギー469kcal たんぱく質15.2g 脂質14.2g カルシウム184mg										乳		きなこトースト（麦ロール・油・きな粉・砂糖）

◆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 _____

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月	1	マッシュポテト	さつま揚げ	グリーンピース・人参・コーン キャベツ・小松菜・赤ピーマン	▲マッシュポテト・油 マカロニ・マヨネースタイプ(卵不使用) 油 米	塩 チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	らんわりりんじんクッキー 小豆粉・ベーキングパウダー・砂糖	油・豆腐・人参 ▲牛乳	乳	1	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ）
	2	マカロニサラダ									2	
	3	平天と小松菜のソテー									3	
	4	軟飯									4	
	5	味噌汁									5	
2月	火	1 家常豆腐	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・黄ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし 塩	ベビーせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳	乳	1	
	2	あおさじゃが									2	
	3	軟飯									3	
	4	はるさめスープ									4	
	5	フルーツ（りんご缶）									5	
3月	水	1 塩ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・小松菜・にんにく れんこん・さやいんげん	中華麺・油・ごま油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・中華だし・塩・本みりん 和風だし・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ 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	乳	1	
	2	れんこんきんぴら									2	
	3	軟飯									3	
	4	フルーツ（みかん缶）									4	
4月	木	1 白身魚の照焼	たら	白菜・ブロッコリー・人参	砂糖・油 さつま芋 白ごま 米	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい お茶	ぶどうかん 野菜ハイハイ 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 野菜ハイハイ ▲牛乳	乳	1	
	2	さつま芋の煮物									2	
	3	白菜とブロッコリーのごま和え									3	
	4	軟飯									4	
	5	味噌汁									5	
5月	金	1 鶏肉の煮物	鶏肉 ツナフレーク	キャベツ・人参・コーン かぼちゃ	砂糖 砂糖・油 砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイ お茶	わかめお焼き 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳	乳	1	
	2	ツナとキャベツのサラダ									2	
	3	かぼちゃの煮物									3	
	4	軟飯									4	
	5	味噌汁									5	
6月	土	1 豚肉と野菜のうどん	豚肉	玉ねぎ・人参・えのきだけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・太もやし	うどん 米	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 お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	乳	1	
	2	ほうれん草ともやしの和え物									2	
	3	軟飯									3	
8月	月	1 白身魚の煮付け	かれい	しょうが 白菜・人参・塩昆布	砂糖 さつま芋 米	醤油・料理酒・だし	野菜ハイハイ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小豆粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳・油 ▲牛乳	乳	1	
	2	白菜の塩昆布和え									2	
	3	蒸さつま芋									3	
	4	軟飯									4	
	5	味噌汁									5	
9月	火	1 豚肉と野菜のおかか炒め	豚肉・かつお節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ドライパセリ	油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ	ベビーせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	乳	1	
	2	じゃが芋のスープ煮									2	
	3	軟飯									3	
	4	味噌汁									4	
	5	フルーツ（パイン缶）									5	
										乳	シュガートースト（麦ロール・油・砂糖）	

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			
10	水	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	マカロニ・オリーブ油・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩	野菜ハイハイン	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	乳	1 2 3 4 5	麦ロール
		2 ちくわともやしのサラダ	ちくわ	太もやし・コーン・ブロッコリー	油・砂糖	醤油・酢	お茶		醤油・油			
		3 ロールパン			▲丸ロールパン			牛乳	▲牛乳			
		4 スープ		小松菜・白菜		チキンコンソメ						
		5 ビーチゼリー				ビーチゼリー						
11	木	1 白身魚の旨煮	たら	しょうが	でん粉・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒	ベビーせんべい	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4 5	
		2 ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	キャベツ・人参・さやいんげん	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	ココアパウダー・油・豆腐・砂糖			
		3 蒸かぼちゃ		かぼちゃ		塩			▲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						
12	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	野菜ハイハイン	りんごかん	寒天・りんごジュース		1 2 3 4	
		2 しらすともやしのサラダ	しらす	太もやし・ブロッコリー・黄ピーマン	油・砂糖	醤油・酢	お茶		砂糖			
		3 軟飯			米			ベビーせんべい	ベビーせんべい			
		4 スープ		チンゲン菜	おつゆ麩	だし		牛乳	▲牛乳			
13	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	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし	ベビーせんべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン		1 2 3	
		2 白菜のさっぱり和え		白菜・小松菜・赤ピーマン	砂糖	酢・醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶			
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	巻麩	だし						
16	火	1 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	オレンジパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1 2 3 4 5	
		2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	お茶		油・オレンジジュース			
		3 ツナとごぼうのサラダ	ツナフレーク	ごぼう・チンゲン菜・コーン	マヨネースタイプ(卵不使用)	醤油		牛乳	▲牛乳			
		4 軟飯			米							
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参		だし						
17	水	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	野菜ハイハイン	おかかお焼き	米・かつお節		1 2 3 4	
		2 ひじきとさつま芋の煮物		ひじき	さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	醤油			
		3 軟飯			米				▲牛乳			
		4 フルーツ（りんご缶）		りんご(缶詰)								
18	木	1 五目麻婆	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・煮込み・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	ベビーせんべい	ミルクラスク	▲食パン・▲バター	乳	1 2 3 4 5	シュガーラスク（麦ロール・油・砂糖）
		2 シューマイ	肉しゅうまい				お茶		▲スキムミルク・砂糖			
		3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳			
		4 中華スープ		ほうれん草・しめじ		中華だし・醤油・塩						
		5 フルーツ（黄桃缶）		黄桃(缶詰)								
19	金	1 マーメレードチキン	鶏肉		油・マーメレード	塩・醤油・本みりん	野菜ハイハイン	のり塩ポテト	じゃが芋・油		1 2 3 4 5	
		2 大根とチンゲン菜のサラダ		大根・チンゲン菜・人参・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶		塩・あおさのり			
		3 ビーフンソテー		玉ねぎ・赤ピーマン	ビーフン・油	中華だし・塩・醤油		牛乳	▲牛乳			
		4 軟飯			米							
		5 スープ		白菜・コーン		チキンコンソメ						

日 付	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				
20	土	1 焼き鳥丼	鶏肉	しょうが・キャベツ・のり	米・油・砂糖・でん粉・白ごま	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 油揚げと小松菜の煮浸し	油揚げ	小松菜・人参	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶				
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ									
22	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	バナナ	バナナ		1		
		2 おかかサラダ	かつお節	白菜・ブロッコリー・コーン	油・砂糖	醤油・酢	お茶	ベビーせんべい	ベビーせんべい				
		3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒		牛乳	▲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							
24	水	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	青菜お焼き	米		1		
		2 キャベツとチンゲン菜の和え物		キャベツ・チンゲン菜・人参		醤油・本みりん・だし	お茶		菜めしの素				
		3 蒸さつま芋			さつま芋			牛乳	▲牛乳				
		4 軟飯			米								
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ		だし							
★ 25	木	1 白身魚の蒲焼風	たら	しょうが	でん粉・油・砂糖	料理酒・醤油・本みりん	ベビーせんべい	バインケーキ	中豆粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖		1		
		2 切干大根の煮物		切干大根・さやいんげん・人参	つきごんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・料理酒	お茶		豆乳・油・バイン（缶詰）				
		3 かぼちゃの甘辛和え		かぼちゃ	砂糖	醤油		牛乳	▲牛乳				
		4 軟飯			米								
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・小松菜		だし							
26	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	オレンジかん	寒天・オレンジジュース		1		
		2 キャベツのごまネーズサラダ		キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま		お茶	ベビーせんべい	砂糖				
		3 フルーツ（バナナ）		バナナ				牛乳	ベビーせんべい				
27	土	1 きつねうどん	味噌汁	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 平天と野菜の味噌炒め	さつま揚げ・赤みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・チンゲン菜・しょうが	油・砂糖	醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶				
		3 軟飯			米								
29	月	1 マッシュパンプキン	マッシュパンプキン		油		野菜ハイハイ	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり		1		
		2 白菜のおかか和え	かつお節	白菜・ブロッコリー・コーン		醤油・本みりん・だし	お茶		醤油・でん粉・油				
		3 スパゲティのケチャップソテー		玉ねぎ・グリーンピース	スパゲティ・油	チキンコンソメ・トマトケチャップ		牛乳	▲牛乳				
		4 軟飯			米								
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麩	だし							
30	火	1 炒り豆腐	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが	油・砂糖・ごま油	醤油・本みりん・料理酒	ベビーせんべい	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1		
		2 もやしと小松菜の中華和え		太もやし・小松菜	ごま油	醤油・本みりん・中華だし	お茶		きな粉・砂糖				
		3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳				
		4 はるさめスープ		チンゲン菜	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩							
		5 フルーツ（みかん缶）		みかん(缶詰)									
栄養価の平均 エネルギー376kcal たんぱく質13.1g 脂質10.6g カルシウム151mg											乳	きなこトースト（麦ロール・油・きな粉・砂糖）	

*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 _____