

2026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

★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	主に熱や力のものとなるもの	その他		献立	献立		
12 木	1	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ	キャベツ・小松菜・人参・塩昆布 高野豆腐 グリンピース ほうれん草	油	だし・醤油 砂糖 米 おつゆ麺	星たべよ お茶	青菜おにぎり	米 菜めしの素 ▲牛乳	1 2 3 4 5	
	2	キャベツと小松菜の塩昆布和え	高野豆腐		砂糖			牛乳			
	3	高野豆腐の煮物			米						
	4	ごはん			おつゆ麺						
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ		だし						
13 金	1	クリームシチュー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキミルク	人参・玉ねぎ・グリンピース カリフラワー・ブロッコリー・黄ビーマン・レモン果汁 コーン	じゃが芋	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油 チキンコンソメ・塩 パインゼリー	カルシウムせんべい お茶	きなこトースト	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	1 2 3 4	ボトフ(コンソメ)
	2	花野菜サラダ			砂糖・オリーブ油			牛乳			
	3	コーンピラフ			米・油						
	4	パインゼリー									
										乳	きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)
14 土	1	豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ 切干大根・さやいんげん 小松菜・しめじ	米・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	やわらかおかき お茶	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい	1 2 3	
	2	切干大根の煮物	さつま揚げ		油・砂糖				ほうじ茶		
	3	味噌汁	赤みそ・白みそ								
16 月	1	白身魚フライ	白身魚フライ	ひじき・人参・きゅうり ごぼう・赤ビーマン わかめ・玉ねぎ	油	和風だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	星たべよ お茶	のり塩ポテト	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳	1 2 3	
	2	ひじきサラダ			砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)			牛乳			
	3	きんぴらごぼう			つきこんにゃく・白ごま・油・砂糖						
	4	ごはん			米						
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ								
17 火	1	麻婆丼	豆腐・豚ひき肉・醤油ベース・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ 太もやし・チングン葉・人参 コーン・白菜 りんご(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし 醤油・本みりん・中華だし 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	1 2 3	
	2	もやしとチングン葉の中華和え			ごま油			牛乳			
	3	中華スープ									
	4	フルーツ(りんご缶)									
18 水	1	スパゲティボロネーゼ	牛豚ひき肉	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 キャベツ・黄ビーマン・ブロッコリー・レモン果汁 ほうれん草・大根 パイン(缶詰)	スパゲティ・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・酢 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	かっぱえびせん お茶	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素 ▲牛乳	1 2 3	麦ロール
	2	ツナサラダ	ツナフレーク		砂糖			牛乳			
	3	ロールパン			▲丸ロールパン						
	4	スープ									
	5	フルーツ(パイン缶)									
19 木	1	鶏肉のごま味噌がらめ	鶏肉・赤みそ	小松菜・白菜・人参	でん粉・油・砂糖・白ごま	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	星たべよ お茶	ピーチケーキ	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	
	2	ちくわと白菜の煮浸し	ちくわ		砂糖			牛乳			
	3	さつま芋の煮物			さつま芋						
	4	ごはん			米						
	5	すまし汁	豆腐								
20 金	1	カレーライス	牛肉	玉ねぎ・人参 太もやし・チングン葉・コーン・赤ビーマン・レモン果汁 みかん(缶詰)	米・じゃが芋・油	カレーフレーク(アレルゲンフリー) 砂糖・オリーブ油	カルシウムせんべい お茶	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・ココナッツパウダー 油・豆腐・砂糖 ▲牛乳	1 2 3	
	2	平天と野菜のサラダ	さつま揚げ					牛乳			
	3	フルーツ(みかん缶)									

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	主に熱や力のものになるもの	その他		献立	献立		
21 土	1 2 3	豚肉と白菜のうどん かぼちゃのしらす煮 ふりかけごはん	豚肉 しらす	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ	うどん・砂糖 砂糖 米	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 醤油・料理酒・だし かつおふりかけ	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	
24 火	1 2 3 4 5	肉団子の照り煮 キャベツの赤しそ和え がんもの煮物 ごはん 味噌汁	チキンボール がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・でん粉 砂糖 米	だし・醤油・本みりん ゆかり 和風だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶 牛乳	ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	1 2 3 4 5	蒸さつま芋
25 水	1 2 3 4	ほうとう風うどん もやしと小松菜のお浸し わかめごはん フルーツ（黄桃缶）	豚肉・赤みそ	かぼちゃ・大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 太もやし・小松菜・人参 わかめご飯の素 黄桃(缶詰)	うどん 米	だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・和風だし	かっぱえびせん お茶 牛乳	しらすごまおにぎり	米・しらす 白ごま・醤油 ▲牛乳	1 2 3 4	蒸さつま芋
26 木	1 2 3 4 5	鶏肉の揚げ煮 ちくわと野菜のサラダ 蒸さつま芋 ごはん 味噌汁	鶏肉 ちくわ	キャベツ・コーン・人参	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 さつま芋 米	醤油・本みりん・和風だし 醤油・酢 だし	星たべよ お茶 牛乳	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳	1 2 3 4 5	いちごジャムサンド（要ロール・いちごジャム）
27 金	1 2 3 4 5	サバの煮付け 油揚げと白菜の煮浸し 蒸かぼちゃ ごはん 味噌汁	さば 油揚げ	しょうが 白菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・チンゲン菜	砂糖 砂糖 米	和風だし・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし 塩 だし	カルシウムせんべい お茶 牛乳	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	
28 土	1 2 3	そぼろ丼 もやしとブロッコリーの和え物 味噌汁	豚ひき肉・大豆たんぱく 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・さやいんげん 太もやし・ブロッコリー ほうれん草	米・油・砂糖	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 3	

栄養価の平均 エネルギー472kcal たんぱく質15.3g 脂質13.8g カルシウム189mg

◆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、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 _____

2026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

★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	主に熱や力のものとなるもの	その他		献立	献立		
12 木	1	マッシュパンプキン	マッシュパンプキン	キャベツ・小松菜・人参・塩昆布	油	だし・醤油	ベビーセンべい お茶	青葉お焼き 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳	1 2 3 4 5	
	2	キャベツと小松菜の塩昆布和え	高野豆腐	グリンピース	砂糖	だし					
	3	高野豆腐の煮物		ほうれん草	米						
	4	軟飯			おつゆ麺						
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ								
13 金	1	クリームシチュー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキミルク	人参・玉ねぎ・グリンピース カリフラワー・ブロッコリー・黄ピーマン・レモン果汁	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 パインゼリー	野菜ハイハイン 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	1 ボトフ(コンソメ) 2 3 4
	2	花野菜サラダ									
	3	軟飯									
	4	パインゼリー									5 きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)
14 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	ベビーセンべい 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	
	2	切干大根の煮物	さつま揚げ	切干大根・さやいんげん	油・砂糖	だし・醤油・料理酒					
	3	味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・しめじ		だし					
	4										
15 月	1	白身魚の煮付け	たら	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・だし	野菜ハイハイン お茶	のり塩ポテト	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳	1 2 3 4 5	
	2	ひじきサラダ		ひじき・人参・きゅうり	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	和風だし・醤油・本みりん					
	3	きんびらごぼう		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					
	4	軟飯			米	だし					
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ							
16 火	1	麻婆丼	豆腐・豚ひき肉・醤油	しょうが・にんにく・玉ねぎ・干しいたけ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	ベビーセンべい お茶	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	1 2	
	2	もやしとチンゲン菜の中華和え		太もやし・チンゲン菜・人参	ごま油	醤油・本みりん・中華だし			醤油・油 ▲牛乳	3 4	
	3	中華スープ		コーン・白菜		中華だし・醤油・塩					
	4	フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)							
18 水	1	スパゲティボロネーゼ	牛豚ひき肉	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	スパゲティ・オリーブ油・砂糖	トマトケチャップ・ワスターーズ・チキンコンソメ・酢	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	1 2 3 4 5	麦ロール
	2	ツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ・黄ピーマン・ブロッコリー・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	砂糖・オリーブ油					
	3	ロールパン		ほうれん草・大根	▲丸ロールパン						
	4	スープ		パイン(缶詰)		チキンコンソメ					
	5	フルーツ(パイン缶)									
19 木	1	鶏肉のごま味噌がらめ	鶏肉・赤みそ	でん粉・油・砂糖・白ごま	醤油・本みりん・だし	ベビーセンべい お茶	ピーチケーキ	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	ちくわと白菜の煮浸し	ちくわ	小松菜・白菜・人参	砂糖	醤油・本みりん・だし					
	3	さつま芋の煮物		さつま芋	醤油・本みりん・だし						
	4	軟飯		米	だし・醤油・塩						
	5	すまし汁	豆腐	わかめ							
20 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 お茶	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・ココナッツパウダー 油・豆腐・砂糖 ▲牛乳	1 2 3	
	2	平天と野菜のサラダ	さつま揚げ	太もやし・チンゲン菜・コーン・赤ピーマン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油					
	3	軟飯		大根	米						
	4	スープ		おつゆ麺		だし					

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	主に熱や力のものとなるもの	その他		献立	献立		
21 土	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	ベビーセンべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	1	
	2	かぼちゃのしらす煮	しらす	かぼちゃ	砂糖	醤油・料理酒・だし	お茶	お茶	ほうじ茶	2	
	3	軟飯			米					3	
24 火	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	ベビーセンべい	蒸さつま芋	さつま芋	1	
	2	キャベツの赤しそ和え	がんもどき	キャベツ・きゅうり・人参	砂糖	ゆかり	お茶	牛乳	▲牛乳	2	
	3	がんもの煮物			米	和風だし・醤油・料理酒				3	
	4	軟飯				だし				4	
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・わかめ						5	
25 水	1	ほうとう風うどん	豚肉・赤みそ	かぼちゃ・大根・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイン	しらすごまお焼き	米・しらす	1	
	2	もやしと小松菜のお浸し		太もやし・小松菜・人参		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	白ごま・醤油	2	
	3	軟飯		黄桃(缶詰)	米				▲牛乳	3	
	4	フルーツ(黄桃缶)								4	
26 木	1	鶏肉の煮物	鶏肉	砂糖	醤油・本みりん・和風だし	ベビーセンべい	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉	1		
	2	ちくわと野菜のサラダ	ちくわ	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	▲バター・砂糖	2		
	3	蒸さつま芋		さつま芋	だし			▲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					5		いちごジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)
27 金	1	白身魚の煮付け	たら	しょうが	和風だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイン	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	油揚げと白菜の煮浸し	油揚げ	白菜・人参	醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	油・オレンジジュース	2		
	3	蒸かぼちゃ		かぼちゃ	塩			▲牛乳	3		
	4	軟飯			だし				4		
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・チンゲン菜					5		
28 土	1	そぼろ丼	豚ひき肉・大豆たんぱく	人参・玉ねぎ・さやいんげん	米・油・砂糖	醤油・本みりん・和風だし	ベビーセンべい	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン	1	
	2	もやしとブロッコリーの和え物		太もやし・ブロッコリー		醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶	2	
	3	味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草		だし				3	

栄養価の平均 エネルギー377kcal たんぱく質13.2g 脂質10.1g カルシウム157mg

*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 _____ 印 _____