

# 2025年3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	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 土	1 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	大根・人参・さやいんげん	里芋・黒ごんにやく・砂糖	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 油揚げとキャベツの煮浸し	油揚げ	キャベツ・人参	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
	3 ごはん			米						3	
	4 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・青ねぎ		だし					4	
3 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	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
	2 小松菜と白菜のお浸し		小松菜・白菜・人参		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	砂糖・豆乳・いちごジャム・油		2	
	3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳		3	
	4 ごはん			米						4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	おつゆ麩	だし					5	
4 火	1 醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ	中華麺・油・ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	カルシウムせんべい	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		1	
	2 シューマイ	肉しゅうまい				お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖		2	
	3 ふりかけごはん			米	かつおふりかけ			▲牛乳		3	
	4 フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)							4	
5 水	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		油	塩こうじ	かつばえびせん	ちんすこう	小麦粉・砂糖		1	
	2 キャベツのあおさおえ		キャベツ・しめじ・あおさのり	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	油・塩		2	
	3 煮豆	大豆	人参・グリーンピース	砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒			▲牛乳		3	
	4 ごはん			米						4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ		だし					5	
6 木	1 すき焼き風煮	豚肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・人参	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖	和風だし・醤油・本みりん	星たべよ	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1	
	2 ちくわとチンゲン菜のお浸し	ちくわ	チンゲン菜・太もやし		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	きな粉・砂糖		2	
	3 ごはん			米				▲牛乳		3	
	4 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	里芋	だし					4	
	5 フルーツ(パイナップル)		パイナップル(缶詰)							5	
7 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	カルシウムせんべい	さんわりじんじんクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
	2 キャベツサラダ		キャベツ・コーン・赤ピーマン	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐・人参		2	
	3 フルーツ(バナナ)		バナナ					▲牛乳		3	
8 土	1 豆腐のあんかけ丼	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・さやえんどう	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし	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 フロッキーともやしのおかかおえ	かつお節	フロッキー・太もやし		醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
	3 味噌汁	赤みそ・白みそ	えのきたけ・わかめ		だし					3	
10 月	1 ハンバーグ	ハンバーグ		油		星たべよ	ヨーグルトパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
	2 ポテトフライ			ポテトフライ・油		お茶	牛乳	▲スキムミルク・砂糖・油		2	
	3 ひじきサラダ		ひじき・人参・さやいんげん	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	和風だし・醤油・本みりん			▲ヨーグルト・マーマレード		3	
	4 ごはん			米				▲牛乳		4	
	5 スープ		小松菜・コーン		チキンコンソメ					5	
						乳			乳	パンケーキ(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳・マーマレード)	

日曜日 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	材料												
11	火	1 白身魚の煮付け	ホキ	しょうが	砂糖・でん粉	醤油・料理酒・和風だし	カルシウムせんべい	のり塩ポテト	じゃが芋・油	1											
		2 焼かぼちゃ		かぼちゃ								油	塩	牛乳	▲牛乳	2					
		3 もやし赤しそ和え		太もやし・ほうれん草・人参								米	ゆかり					3			
		4 ごはん		わかめ・玉ねぎ									だし							4	
		5 味噌汁																			
1 豚肉のチャブチェ	豚肉	玉ねぎ・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	かっぱえびせん	ジャムサンド	▲食パン	1													
2 さつま芋の旨煮		チンゲン菜・人参	さつま芋	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	いちごジャム			▲牛乳	2										
3 チンゲン菜と人参の和え物			米	みかん(缶詰)			醤油・本みりん・和風だし						3								
4 ごはん							青ねぎ								だし	4					
5 味噌汁																		豆腐・赤みそ・白みそ	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・グリーンピース	じゃが芋	▲クリームシチューミックス	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	乳	1	ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)											
2 白菜とほうれん草のサラダ		白菜・太もやし・ほうれん草	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	砂糖・豆乳・油・バイン(缶詰)				2	2	ポトフ(コンソメ)								
3 ロールパン		みかん(缶詰)	▲丸ロール/パン	中華だし・醤油・塩			3														
4 フルーツ															4						
1 麻婆豆腐																	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	カルシウムせんべい
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	醤油・油		▲牛乳	2												
3 ごはん	チンゲン菜・しめじ	米	中華だし・醤油・塩			3															
4 中華スープ											りんご(缶詰)	だし	4								
5 フルーツ(りんご缶)															5						
1 牛肉の五目炒め	牛肉	れんこん・玉ねぎ・人参・さやいんげん	油・砂糖	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 かぼちゃの甘煮		かぼちゃ	砂糖	だし	お茶	お茶	ほうじ茶	2													
3 ごはん		ほうれん草・太もやし	米				3														
4 味噌汁													赤みそ・白みそ	4							
1 白身魚フライ													白身魚フライ			ミックスベジタブル	油	チキンコンソメ・トマトクチャップ・塩	星たべよ	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー
2 マカロニサラダ	玉ねぎ・ピーマン	マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ(卵不使用)	油	チキンコンソメ	お茶	きな粉・砂糖・豆乳・油		▲牛乳	2												
3 ウィンナーと野菜のクチャップソテー	ウィンナー	油	3																		
4 ごはん	わかめ・小松菜	米					4														
5 スープ												5									
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・グリーンピース		米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし			カルシウムせんべい	ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油			1								
2 白菜のおかか和え		白菜・太もやし・しめじ	醤油・本みりん・だし	醤油	お茶	牛乳		▲牛乳・砂糖	2												
3 味噌汁		ほうれん草	お豆腐	だし			3														
4 フルーツ(バイン缶)		バイン(缶詰)	4																		
1 厚揚げと野菜のうどん		生揚げ									大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布	うどん・でん粉		だし・醤油・本みりん・塩		かっぱえびせん	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり	1		
2 キャベツの梅風味和え	キャベツ・小松菜・練り梅				醤油・本みりん	米			お茶	牛乳	醤油・でん粉・油	▲牛乳	2								
3 赤しそごはん	黄桃(缶詰)				だし		3														
4 フルーツ(黄桃缶)			4																		
1 チキンカレー	鶏肉				玉ねぎ・人参						米・じゃが芋・油				カレーフレーク	カルシウムせんべい	シュガートースト	▲食パン・▲バター			1
2 ブロッコリーともやしのサラダ		ブロッコリー・太もやし・コーン・赤ピーマン			砂糖・オリーブ油	酢・塩			2	牛乳	砂糖	▲牛乳	2								
3 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)			3																
1		4																			
2				5																	
3	乳							シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)													

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	材料			
22土	1 チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜	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 3	
	2 厚揚げと大根のどろ煮	生揚げ	大根・さやいんげん	砂糖・でん粉	和風だし・醤油	お茶	お茶	ほうじ茶			
	3 はるさめスープ		わかめ	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩						
24月	1 牛肉コロッケ	ウインナー	ブロッコリー・玉ねぎ	▲牛肉コロッケ・油	チキンコンソメ	星たべよ	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー	乳	1 2 3 4 5	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		小松菜・白菜	油	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	ココアパウダー・油・豆腐・砂糖			
	3 小松菜と白菜のごま和え		わかめ	白ごま	だし			▲牛乳			
	4 ごはん			米							
	5 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ									
25火	1 サバの照焼	さば	ほうれん草・人参・コーン・キャベツ	砂糖・油	醤油・本みりん	カルシウムせんべい	ミルクラスク	▲食パン・▲バター		1 2 3 4 5	
	2 ほうれん草サラダ		かぼちゃ	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	▲スキムミルク・砂糖			
	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		さやいんげん・大根	米	チキンコンソメ						
	5 スープ										
26水	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・赤ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	かっぱえびせん	黒糖ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4 5	
	2 しらすと白菜のサラダ	しらす	白菜・人参・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	黒砂糖・油・豆乳			
	3 ごはん		わかめ・太もやし	米	中華だし・醤油・塩			▲牛乳			
	4 中華スープ		りんご(缶詰)								
	5 フルーツ(りんご缶)										
27木	1 チキンチャップ	鶏肉	ブロッコリー・コーン・キャベツ	油・砂糖	トマトケチャップ・塩	星たべよ	梅わかめおにぎり	米・わかめご飯の素		1 2 3 4 5	
	2 ブロッコリーサラダ	大豆	ひじき・人参	砂糖・オリーブ油	酢・塩	お茶	牛乳	練り梅			
	3 ひじき豆		玉ねぎ・小松菜	油・砂糖	だし・醤油・料理酒			▲牛乳			
	4 ごはん			米	だし						
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ									
28金	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	カルシウムせんべい	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4	
	2 切干大根の煮物	油揚げ	切干大根・グリーンピース	つきこんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・料理酒	お茶		砂糖・りんごジュース			
	3 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・わかめ		だし		牛乳	りんご(缶詰)・油			
	4 ビーチゼリー				ビーチゼリー			▲牛乳			
29土	1 チキンポトフ	鶏肉・ウインナー	人参・キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ	じゃが芋	チキンコンソメ・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 花野菜サラダ		カリフラワー・ブロッコリー・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お茶	お茶	ほうじ茶			
	3 菜めし		菜めしの素	米							

栄養価の平均 エネルギー442kcal たんぱく質13.7g 脂質13.0g カルシウム178mg

◆午前のおやつ 〇・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(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3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 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 土	1 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	大根・人参・さやいんげん	里芋・黒こんにゃく・砂糖	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 3 4	
	2 油揚げとキャベツの煮浸し	油揚げ	キャベツ・人参	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶			
	3 軟飯			米							
	4 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・青ねぎ		だし						
3 月	1 マッシュパンプキン	マッシュパンプキン	小松菜・白菜・人参	油		野菜ハイハイ	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4 5	
	2 小松菜と白菜のお浸し				醤油・本みりん・和風だし	お茶	砂糖・豆乳・いちごジャム・油				
	3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	和風だし・醤油・料理酒		牛乳	▲牛乳			
	4 ごはん			米							
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	おつゆ麩	だし						
4 火	1 醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ	中華麺・油・ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	ベビーせんべい	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		1 2 3 4	
	2 シューマイ	肉しゅうまい				お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖			
	3 軟飯			米				▲牛乳			
	4 フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)								
5 水	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉	キャベツ・しめじ・あおさのり	油	塩こうじ	野菜ハイハイ	バナナ	バナナ		1 2 3 4 5	
	2 キャベツのあおさおえ			白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶	ベビーせんべい	ベビーせんべい			
	3 煮豆	大豆	人参・グリーンピース	砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒		牛乳	▲牛乳			
	4 軟飯			米							
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ		だし						
6 木	1 すき焼き風煮	豚肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・人参	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖	和風だし・醤油・本みりん	ベビーせんべい	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1 2 3 4 5	
	2 ちくわとチンゲン菜のお浸し	ちくわ	チンゲン菜・太もやし		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	きな粉・砂糖			
	3 軟飯			米				▲牛乳			
	4 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	里芋	だし						
	5 フルーツ(パイナップル)		パイナップル(缶詰)								
7 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	りんごりんごクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー		1 2 3 4	
	2 キャベツサラダ		キャベツ・コーン・赤ピーマン	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐・人参			
	3 軟飯			米				▲牛乳			
	4 スープ		かぼちゃ	おつゆ麩	だし						
8 土	1 豆腐のあんかけ丼	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・さやえんどう	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし	ベビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1 2 3	
	2 フロccoliリーともやしのおかかおえ	かつお節	フロccoliリー・太もやし		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	えのきたけ・わかめ		だし						
10 月	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	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		1 2 3 4 5	
	2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	お茶		▲スキムミルク・砂糖・油			
	3 ひじきサラダ		ひじき・人参・さやいんげん	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	和風だし・醤油・本みりん		牛乳	▲ヨーグルト・マーマレード			
	4 軟飯			米				▲牛乳			
	5 スープ		小松菜・コーン		チキンコンソメ						
								乳		パンケーキ(小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・豆乳・マーマレード)	

日曜日 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						
11	火	1 白身魚の煮付け	ホキ	しょうが	砂糖・でん粉	醤油・料理酒・和風だし	ベビーせんべい	のり塩ポテト	じゃが芋・油	1					
		2 焼かぼちゃ		かぼちゃ								油	塩	牛乳	▲牛乳
		3 もやしの赤しそ和え		太もやし・ほうれん草・人参								米	ゆかり		
		4 軟飯		わかめ・玉ねぎ									だし		
		5 味噌汁													
12	水	1 豚肉のチャブチェ	豚肉	玉ねぎ・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	ジャムサンド	▲食パン	1					
		2 さつま芋の旨煮		チンゲン菜・人参								さつま芋	牛乳	いちごジャム	
		3 チンゲン菜と人参の和え物		青ねぎ								米			醤油・本みりん・和風だし
		4 軟飯													
		5 味噌汁		豆腐・赤みそ・白みそ											
★	木	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・グリーンピース	じゃが芋	▲クリームシチューミックス	ベビーせんべい	パンケーキ	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー	乳	1	ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)			
		2 白菜とほうれん草のサラダ		白菜・太もやし・ほうれん草									油・砂糖	牛乳	▲牛乳
		3 ロールパン		みかん(缶詰)									▲丸ロールパン		
		4 フルーツ(みかん缶)													
14	金	1 麻婆豆腐	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・黒豆・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	野菜ハイハイ	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	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	牛乳	醤油・油	
		3 軟飯		チンゲン菜・しめじ								米			中華だし・醤油・塩
		4 中華スープ													
		5 フルーツ(りんご缶)													
15	土	1 牛肉の五目炒め	牛肉	れんこん・玉ねぎ・人参・さやいんげん	油・砂糖	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 かぼちゃの甘煮		かぼちゃ								砂糖	牛乳	ほうじ茶	
		3 軟飯		ほうれん草・太もやし								米			だし
		4 味噌汁													
17	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	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー	1					
		2 マカロニサラダ		ミックスベジタブル								マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ(卵不使用)	牛乳	きな粉・砂糖・豆乳・油	
		3 ウィンナーと野菜のクチャップソテー		ウィンナー								油			チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩
		4 軟飯		わかめ・小松菜								米			
		5 スープ													
18	火	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・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	蒸さつま芋	さつま芋	1					
		2 白菜のおかか和え		白菜・太もやし・しめじ								おつゆ麩	だし		
		3 味噌汁		ほうれん草											
		4 フルーツ(パイナップル缶)		パイナップル(缶詰)											
19	水	1 厚揚げと野菜のうどん	生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布	うどん・でん粉	だし・醤油・本みりん・塩	野菜ハイハイ	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり	1					
		2 キャベツの梅風味和え		キャベツ・小松菜・練り梅								米	醤油・本みりん		
		3 軟飯		黄桃(缶詰)											
		4 フルーツ(黄桃缶)													
21	金	1 鶏じゃが	鶏肉	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	シュガートースト	▲食パン・▲バター	1					
		2 ブロッコリーともやしのサラダ		ブロッコリー・太もやし・コーン・赤ピーマン								砂糖・オリーブ油	牛乳	砂糖	
		3 軟飯		チンゲン菜								米			そうめん
		4 スープ													
										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			
22	土	1 チャーハン 2 厚揚げと大根のとう煮 3 はるさめスープ	豚ひき肉 生揚げ	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 大根・さやいんげん わかめ	米・油 砂糖・でん粉 緑豆春雨	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油 中華だし・醤油・塩	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		1 2 3	
24	月	1 マッシュポテト 2 ウィンナーと野菜のソテー 3 小松菜と白菜のごま和え 4 軟飯 5 味噌汁	ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ 小松菜・白菜 わかめ	▲マッシュポテト・油 油 白ごま 米	チキンコンソメ 醤油・本みりん・和風だし だし	野菜ハイハイ お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー ココアパウダー・油・豆腐・砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	チキンソテー（鶏肉・塩・コンソメ）
25	火	1 白身魚の照焼 2 ほうれん草サラダ 3 かぼちゃの煮物 4 軟飯 5 スープ	かれい	ほうれん草・人参・コーン・キャベツ かぼちゃ さやいんげん・大根	砂糖・油 油・砂糖 砂糖 米	醤油・本みりん 醤油・酢 だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	ベビーせんべい 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 3 4 5	
26	水	1 家常豆腐 2 しらすと白菜のサラダ 3 軟飯 4 中華スープ 5 フルーツ（りんご缶）	豚肉・生揚げ・チンメンジャン・赤みそ しらす	玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン・しょうが・にんにく 白菜・人参・レモン果汁 わかめ・太もやし りんご（缶詰）	油・砂糖・でん粉 砂糖・オリーブ油 米	醤油・料理酒・中華だし 酢・塩・醤油 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 黒砂糖・油・豆乳 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	シュガーラスク（麦ロール・油・砂糖）
27	木	1 チキンチャップ 2 ブロッコリーサラダ 3 ひじき豆 4 軟飯 5 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン・キャベツ ひじき・人参 玉ねぎ・小松菜	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 油・砂糖 米	トマトケチャップ・塩 酢・塩 だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい お茶	梅わかめお焼き 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
28	金	1 豚丼 2 切干大根の煮物 3 味噌汁 4 ピーチゼリー	豚肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 切干大根・グリーンピース 白菜・わかめ	米・砂糖・でん粉 つきこんにやく・油・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし ピーチゼリー	野菜ハイハイ お茶	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・りんごジュース りんご（缶詰）・油 ▲牛乳		1 2 3 4	
29	土	1 チキンポトフ 2 花野菜サラダ 3 軟飯	鶏肉・ウィンナー	人参・キャベツ・玉ねぎ・ドライパセリ カリフラワー・ブロッコリー・コーン	じゃが芋 マヨネーズタイプ（卵不使用） 米	チキンコンソメ・塩 塩	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		1 2 3	

栄養価の平均 エネルギー355kcal たんぱく質11.9g 脂質9.9g カルシウム146mg

\*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（牛乳りんごジュース（おにきりの場合はお茶）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 \_\_\_\_\_