

# 2024年4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	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	そぼろ丼	鶏ひき肉・大豆たんぱく	人参・玉ねぎ・グリーンピース	米・油・砂糖	醤油・本みりん・和風だし	しらす&わかめせんべい	さんわりりんりんクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
	2	キャベツとほうれん草の和え物		キャベツ・ほうれん草		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐・人参		2	
	3	味噌汁	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・青ねぎ		だし			▲牛乳		3	
	4	フルーツ(黄桃)		黄桃(缶詰)							4	
2火	1	タラの旨煮	たら	しょうが	砂糖	ウスターソース・醤油・料理酒	カルシウムせんべい	レーズン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
	2	チンゲン菜と白菜の塩昆布和え		チンゲン菜・白菜・人参・塩昆布			お茶	牛乳	砂糖・豆乳・レーズン・油		2	
	3	揚げじゃが		ドライパセリ	じゃが芋・油	塩			▲牛乳		3	
	4	ごはん		わかめ	米	だし					4	
	5	味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ								5	
3水	1	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	コーン・ブロッコリー・人参	油	塩こうじ	小魚せんべい	大学芋	さつま芋・油		1	
	2	ツナサラダ	ツナフレーク	かぼちゃ	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	砂糖・黒ごま		2	
	3	かぼちゃの甘煮		小松菜・玉ねぎ	砂糖				▲牛乳		3	
	4	ごはん			米	だし					4	
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ								5	
4木	1	けんちんうどん	生揚げ	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	しらす&わかめせんべい	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油		1	
	2	平天と野菜の炒め物	さつま揚げ	玉ねぎ・人参・ほうれん草	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油		2	
	3	ふりかけごはん	かつおふりかけ	りんご(缶詰)	米				▲牛乳		3	
	4	フルーツ(りんご缶)									4	
5金	1	カレーライス	豚肉	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	ジャムサンド	▲食パン		1	
	2	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナフレーク	ブロッコリー・もやし・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お茶	牛乳	いちごジャム		2	
	3	フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)					▲牛乳		3	
			乳									ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)
6土	1	鶏肉と野菜のあんかけ丼	鶏肉	玉ねぎ・白菜・赤ピーマン・生しいたけ	米・油・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	小魚せんべい	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1	
	2	チンゲン菜のおかか和え	かつお節	チンゲン菜・人参		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	大根・青ねぎ		だし					3	
8月	1	牛肉コロッケ		玉ねぎ・コーン・さやいんげん	▲牛肉コロッケ・油	チキンコンソメ	しらす&わかめせんべい	わかめおにぎり	米		1	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	ウインナー	キャベツ・人参	油	ゆかり	お茶	牛乳	わかめご飯の素		2	
	3	キャベツのゆかり和え		ほうれん草・大根	米	チキンコンソメ			▲牛乳		3	
	4	ごはん									4	
	5	スープ									5	
9火	1	白身魚のマヨネーズソース	ホキ	白菜・小松菜・人参	油・マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	カルシウムせんべい	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
	2	白菜と小松菜の和え物				醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	きな粉・砂糖・豆乳・油		2	
	3	揚さつま芋		玉ねぎ・しめじ	さつま芋・油				▲牛乳		3	
	4	ごはん			米	だし					4	
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ								5	

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 麻婆豆腐	豆腐・豚ひき肉・赤みそ肉しゅうまい	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・青ねぎ	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	小魚せんべい	ミルクラスク	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳		1																
		2 シューマイ										チンゲン菜・人参 りんご(缶詰)	中華だし・醤油・塩	お茶	牛乳		2										
		3 ごはん																米				3					
		4 中華スープ																					中華だし・醤油・塩	お茶	牛乳		4
		5 フルーツ(りんご缶)																									
										乳	シュガーラスク(麦ロール・油・砂糖)																
11	木	1 ナポリタンスパゲティ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン	スパゲティ・油	トマトケチャップ・チキンコンソメ	しらす&わかめせんべい	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		1																
		2 ブロッコリーとわかめのサラダ										小松菜	チキンコンソメ	お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳	2										
		3 ロールパン																▲丸ロールパン				3					
		4 スープ																					じゃが芋				4
											麦ロール																
12	金	1 鶏肉の揚げ煮	鶏肉	ひじき・人参・コーン	でん粉・油・砂糖	醤油・本みりん・だし	カルシウムせんべい	豆腐クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー		1																
		2 ひじきサラダ										かぼちゃ	和風だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐 ▲牛乳	2										
		3 焼かぼちゃ																油揚げ・赤みそ・白みそ	だし			3					
		4 ごはん																					玉ねぎ				4
		5 味噌汁																									
13	土	1 豚肉と根菜の煮物	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース	黒こんにゃく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒	小魚せんべい	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1																
		2 キャベツときゅうりの梅風味和え										きゅうり・キャベツ・練り梅	醤油・本みりん・和風だし	お茶	お茶	ほうじ茶	2										
		3 ごはん																米				3					
		4 味噌汁																					太もやし・小松菜	だし			4
15	月	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが	油・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん	しらす&わかめせんべい	オレンジかん	寒天・オレンジジュース		1																
		2 切干大根サラダ										切干大根・ほうれん草・人参	醤油・酢・本みりん	お茶	牛乳	砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳	2										
		3 あおさじゃが																あおさのり	塩			3					
		4 ごはん																					米	だし			4
		5 味噌汁																									
16	火	1 白身魚の味噌煮	たら・赤みそ	しょうが	砂糖	醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい	ちんすこう	小麦粉・砂糖		1																
		2 小松菜とキャベツのごま和え										小松菜・キャベツ・人参	醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	油・塩 ▲牛乳	2										
		3 ビーフンソテー																赤ピーマン・ピーマン・玉ねぎ	中華だし・塩			3					
		4 ごはん																					大根・青ねぎ	だし・醤油・塩			4
		5 すまし汁																									
17	水	1 醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・太もやし	中華麺・油・ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	小魚せんべい	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1																
		2 れんこんきんぴら										れんこん・さやいんげん	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	醤油・油 ▲牛乳	2										
		3 わかめごはん																わかめご飯の素				3					
		4 フルーツ(黄桃缶)																					黄桃(缶詰)				4
18	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・ブロッコリー	じゃが芋・油	▲クリームシチューミックス	しらす&わかめせんべい	シュガートースト	▲食パン・▲バター		1																
		2 しらすサラダ										キャベツ・ほうれん草・赤ピーマン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	お茶	牛乳	砂糖 ▲牛乳	2										
		3 コーンピラフ																コーン	チキンコンソメ・塩			3					
		4 ブルーベリーゼリー																					ブルーベリーゼリー				4
										乳	シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)																
19	金	1 中華丼	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう	米・油・でん粉	中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい	ころもチーズ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1																
		2 厚揚げと里芋の味噌煮										小松菜・大根	中華だし・醤油・塩	お茶	牛乳	砂糖・▲低脂肪乳 ▲チーズ・油 ▲牛乳	2										
		3 中華スープ																りんご(缶詰)				3					
		4 フルーツ(りんご缶)																									4
										乳	蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・水・油)																
20	土	1 すき焼き風煮	牛肉・焼豆腐	人参・玉ねぎ・生しいだけ	油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖	だし・醤油・本みりん	小魚せんべい	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1																
		2 チンゲン菜と白菜のお浸し										チンゲン菜・白菜	和風だし・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																					さつま芋	だし			4

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	月	1 白身魚フライ	白身魚フライ		油		しらす&わかめせんべい	ミルククッキー	小麦粉・▲スキムミルク		1					
		2 ブロッコリーのごま和え		ブロッコリー・キャベツ	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶		▲バター・油				2			
		3 ひじきと高野豆腐の煮物	高野豆腐	ひじき・人参	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲低脂肪乳・砂糖					3		
		4 ごはん			米			牛乳	▲牛乳						4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩	だし										5
						乳		蒸しさつまいも								
23	火	1 五目うどん	豚肉・生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	カルシウムせんべい	豆腐マフィン	小麦粉・でん粉		1					
		2 レンコンと平天のごま炒め	さつま揚げ	れんこん・赤ピーマン・さやいんげん	油・砂糖・白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶		ベーキングパウダー・油				2			
		3 ゆかりごはん			米	ゆかり		豆腐・砂糖	3							
		4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)				▲牛乳						4		
24	水	1 タラの甘辛焼	たら		砂糖・油	醤油・料理酒	小魚せんべい	納豆お焼き		米・納豆・あおさのり		1				
		2 ほうれん草とえのきのお浸し		ほうれん草・太もやし・えのきたけ	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶		醤油・でん粉・油	2						
		3 煮豆	大豆	人参	黒ごんにやく・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 すまし汁		大根・わかめ		だし・醤油・塩										5
★	25	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	しらす&わかめせんべい	アップルケーキ	小麦粉・でん粉		1				
			2 小松菜とキャベツのしらす和え	しらす	小松菜・キャベツ		醤油・本みりん・和風だし	お茶		ベーキングパウダー・砂糖				2		
			3 揚げぼちゃ		かぼちゃ	油	塩			豆乳・油・りんご(缶詰)					3	
			4 ごはん			米			牛乳	▲牛乳						4
			5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参		だし									
26	金	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ	米・油	ハヤシブレイク・トマトケチャップ	カルシウムせんべい	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1					
		2 ツナとポテトのサラダ	ツナフレーク	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)	塩	お茶		きな粉・砂糖				2			
		3 フルーツ(バナナ)		バナナ				牛乳	▲牛乳					3		
							乳	きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)								
27	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	小魚せんべい	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1					
		2 さつま芋の甘煮			さつま芋・砂糖		だし	お茶	ほうじ茶				2			
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ										3		
30	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	おかかおにぎり	米・かつお節		1					
		2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	お茶		醤油				2			
		3 ほうれん草サラダ		ほうれん草・キャベツ・人参	砂糖・オリーブ油	酢・塩			▲牛乳					3		
		4 ごはん			米										4	
		5 スープ		わかめ・コーン		チキンコンソメ										5

栄養価の平均 エネルギー449kcal たんぱく質14.2g 脂質12.0g カルシウム193mg

- ◆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：しらす&わかめせんべい / 火・金：カルシウムせんべい / 水・土：小魚せんべい  
 ＊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  
 ・午後のおやつのお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 \_\_\_\_\_

# 2024年4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	そぼろ丼	鶏ひき肉・大豆たんぱく	人参・玉ねぎ・グリーンピース	米・油・砂糖	醤油・本みりん・和風だし	野菜ハイハイ	小魚せんべい	小麦粉・ベーキングパウダー		1								
	2	キャベツとほうれん草の和え物		キャベツ・ほうれん草		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐・人参				2						
	3	味噌汁	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・青ねぎ		だし			▲牛乳						3				
	4	フルーツ(黄桃)		黄桃(缶詰)													4		
2火	1	タラの旨煮	たら	しょうが	砂糖	ウスターソース・醤油・料理酒	小魚せんべい	レーズン蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1								
	2	チンゲン菜と白菜の塩昆布和え		チンゲン菜・白菜・人参・塩昆布			お茶	牛乳	砂糖・豆乳・レーズン・油				2						
	3	揚げじゃが		ドライパセリ	じゃが芋・油	塩			▲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
3水	1	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		油	塩こうじ	野菜ハイハイ	大学芋	さつま芋・油		1								
	2	ツナサラダ	ツナフレーク	コーン・ブロッコリー・人参	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	砂糖・黒ごま				2						
	3	かぼちゃの甘煮		かぼちゃ	砂糖				▲牛乳						3				
	4	軟飯			米												4		
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ		だし													5
4木	1	けんちんうどん	生揚げ	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	小魚せんべい	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油		1								
	2	平天と野菜の炒め物	さつま揚げ	玉ねぎ・人参・ほうれん草	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油				2						
	3	軟飯			米				▲牛乳						3				
	4	フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)													4		
5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	ジャムサンド	▲食パン		1								
	2	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナフレーク	ブロッコリー・もやし・コーン	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お茶	牛乳	いちごジャム				2						
	3	軟飯			米				▲牛乳						3				
	4	スープ		玉ねぎ・小松菜		だし											4		
6土	1	鶏肉と野菜のあんかけ丼	鶏肉	玉ねぎ・白菜・赤ピーマン・生しいたけ	米・油・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	小魚せんべい	しらすわわかめせんべい	しらすわかめせんべい		1								
	2	チンゲン菜のおかか和え	かつお節	チンゲン菜・人参		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	大根・青ねぎ		だし									3				
8月	1	マッシュポテト			▲マッシュポテト・油		野菜ハイハイ	わかめ入り軟飯	米		乳	1	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	ウインナー	玉ねぎ・コーン・さやいんげん	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	わかめご飯の素					2					
	3	キャベツのゆかり和え		キャベツ・人参		ゆかり			▲牛乳							3			
	4	軟飯			米													4	
	5	スープ		ほうれん草・大根		チキンコンソメ													
9火	1	白身魚のマヨネーズソース	ホキ		油・マヨネーズタイプ(卵不使用)		小魚せんべい	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー			1							
	2	白菜と小松菜の和え物		白菜・小松菜・人参		塩	お茶	牛乳	きな粉・砂糖・豆乳・油					2					
	3	揚さつま芋			さつま芋・油	醤油・本みりん・だし			▲牛乳							3			
	4	軟飯			米													4	
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・しめじ		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	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料																		
10	水	1 麻婆豆腐	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 肉しゅうまい	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・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 お茶	ミルクラスク	▲食パン・▲バター ▲スキムミルク・砂糖 ▲牛乳		1																
		2 シューマイ										チンゲン菜・人参 りんご(缶詰)	米	中華だし・醤油・塩	牛乳		2										
		3 軟飯																			3						
		4 中華スープ																							4		
		5 フルーツ(りんご缶)																									
乳	シュガーラスク(麦ロール・油・砂糖)																										
11	木	1 ナポリタンスパゲティ	ウインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・白菜・赤ピーマン・わかめ	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	小魚せんべい お茶	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	乳	1																
		2 フロccoliーとわかめのサラダ										小松菜	じゃが芋	チキンコンソメ	牛乳		2										
		3 ロールパン																			3						
		4 スープ																							4		
乳	麦ロール																										
12	金	1 鶏肉の煮物	鶏肉	ひじき・人参・コーン かぼちゃ	砂糖 砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 油	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイ お茶	豆腐クッキー	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐 ▲牛乳		1																
		2 ひじきサラダ										油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ	だし	牛乳		2										
		3 焼かぼちゃ																			3						
		4 軟飯																							4		
		5 味噌汁																									
13	土	1 豚肉と根菜の煮物	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・練り梅	黒ごんにやく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし	小魚せんべい お茶	しらすわかめせんべい お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶		1																
		2 キャベツときゅうりの梅風味和え										赤みそ・白みそ	太もやし・小松菜	米	だし		2										
		3 軟飯																			3						
		4 味噌汁																							4		
15	月	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが 切干大根・ほうれん草・人参 あおさのり	油・砂糖・でん粉 砂糖・油 じゃが芋	和風だし・醤油・本みりん 醤油・酢・本みりん 塩	野菜ハイハイ お茶	オレンジかん	寒天・オレンジジュース 砂糖 しらすわかめせんべい ▲牛乳		1																
		2 切干大根サラダ										赤みそ・白みそ	わかめ	米 おつゆ麩	だし	牛乳										2	
		3 あおさじゃが																									3
		4 軟飯																							4		
		5 味噌汁																									
16	火	1 白身魚の味噌煮	たら・赤みそ	しょうが 小松菜・キャベツ・人参 赤ピーマン・ピーマン・玉ねぎ	砂糖 白ごま ビーフン・油	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・塩	小魚せんべい お茶	蒸さつま芋	さつま芋 ▲牛乳		1																
		2 小松菜とキャベツのごま和え										大根・青ねぎ	米	だし・醤油・塩			2										
		3 ビーフンソテー																								3	
		4 軟飯																							4		
		5 すまし汁																									
17	水	1 醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜・太もやし れんこん・さやいんげん	中華麺・油・ごま油 つきごんにやく・油・砂糖	醤油・中華だし・塩・オイスターソース 和風だし・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ お茶	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳		1																
		2 れんこんきんぴら										黄桃(缶詰)					2										
		3 軟飯																			3						
		4 フルーツ(黄桃缶)																							4		
18	木	1 クリームシチュー	鶏肉・▲低脂肪乳 しらす	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ほうれん草・赤ピーマン・レモン果汁	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	小魚せんべい お茶	シュガートースト	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	乳	1																
		2 しらすサラダ										ブルーベリーゼリー					2										
		3 軟飯																			3						
		4 ブルーベリーゼリー																							4		
乳	シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)																										
19	金	1 中華丼	豚肉 生揚げ・赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう	米・油・でん粉 里芋・砂糖	中華だし・醤油・塩 だし・本みりん 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	ころもチーズ焼しパン	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・▲低脂肪乳 ▲チーズ・油 ▲牛乳		1																
		2 厚揚げと里芋の味噌煮										小松菜・大根 りんご(缶詰)					2										
		3 中華スープ																			3						
		4 フルーツ(りんご缶)																							4		
乳	蒸しパン(小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・水・油)																										
20	土	1 すき焼き風煮	牛肉・焼豆腐	人参・玉ねぎ・生しいたけ チンゲン菜・白菜	油・系ごんにやく(白滝)・砂糖	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	小魚せんべい お茶	しらすわかめせんべい お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶		1																
		2 チンゲン菜と白菜のお浸し										赤みそ・白みそ	わかめ	米 さつま芋	だし		2										
		3 軟飯																			3						
		4 味噌汁																							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	月	1 白身魚の煮つけ	かれい	しょうが	砂糖	だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	蒸さつま芋	さつま芋		1		
		2 ブロccoliのごま和え		ブロッコリー・キャベツ	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	▲牛乳				2
		3 ひじきと高野豆腐の煮物	高野豆腐	ひじき・人参	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒							3
		4 軟飯			米								4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩	だし							5
23	火	1 五目うどん	豚肉・生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	小魚せんべい	豆腐マフィン	小麦粉・でん粉		1		
		2 レンコンと平天のごま炒め	さつま揚げ	れんこん・赤ピーマン・さやいんげん	油・砂糖・白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	ベーキングパウダー・油				2
		3 軟飯			米				豆腐・砂糖				3
		4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)					▲牛乳				4
24	水	1 タラの甘辛焼	たら		砂糖・油	醤油・料理酒	野菜ハイハイ	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり		1		
		2 ほろれん草とえのきのお浸し		ほろれん草・太もやし・えのきたけ	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	醤油・でん粉・油				2
		3 煮豆	大豆	人参	黒こんにやく・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒			▲牛乳				3
		4 軟飯			米								4
		5 すまし汁		大根・わかめ		だし・醤油・塩							5
★	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	小魚せんべい	アップルケーキ	小麦粉・でん粉		1		
		2 小松菜と白菜のしらす和え	しらす	小松菜・キャベツ	油	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	ベーキングパウダー・砂糖				2
		3 揚げぼちや		かぼちゃ	米	塩			豆乳・油・りんご(缶詰)				3
		4 軟飯				だし			▲牛乳				4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参									5
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	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1		
		2 ツナとポテトのサラダ	ツナフレーク	ブロッコリー・コーン	じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用)	塩	お茶	牛乳	きな粉・砂糖				2
		3 フルーツ(バナナ)		バナナ					▲牛乳				3
			乳	きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)									
27	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	小魚せんべい	しらすわかめせんべい	しらすわかめせんべい		1		
		2 さつま芋の甘煮			さつま芋・砂糖		お茶	お茶	ほうじ茶				2
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜・玉ねぎ		だし							3
30	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	小魚せんべい	おかか入り軟飯	米・かつお節		1		
		2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	お茶	牛乳	醤油				2
		3 ほろれん草サラダ		ほろれん草・キャベツ・人参	砂糖・オリーブ油	酢・塩			▲牛乳				3
		4 軟飯			米	チキンコンソメ							4
		5 スープ		わかめ・コーン									5

栄養価の平均 エネルギー367kcal たんぱく質12.4g 脂質9.8g カルシウム164mg

- \* 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 \_\_\_\_\_