

2025年5月度 きたばたけ保育園 アレルギーマニュー

アレルギ表示

●卵 ▲牛乳

★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	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	木	1 鶏肉の照焼	鶏肉	ブロッコリー・玉ねぎ	油・砂糖	醤油・本みりん	星たべよ	野菜パンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1					
		2 ちくわとブロッコリーのソテー	ちくわ									油	チキンコンソメ	お茶	砂糖・油・野菜&果物ジュース	2
		3 切干大根の煮物	油揚げ	切干大根・人参	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	牛乳	3								
		4 ごはん	赤みそ・白みそ	チンゲン菜	米	だし						4				
		5 味噌汁			おつゆ麩								5			
2	金	1 豚肉と大根の煮物	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・さやいんげん	油・黒こんにゃく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい		黒糖ラスク	▲食パン・▲バター				1		
		2 あおさじゃが	じゃが芋					じゃが芋							塩	お茶
		3 ごはん	赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし	米	だし		▲牛乳	3							
		4 味噌汁			乳					黒糖ラスク(麦コーン・油・黒糖)		4				
7	水	1 かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ	人参・グリーンピース	油	だし・醤油・本みりん	かっぱえびせん				じゃこお焼き		米・しらす・あおさのり		1	
		2 高野豆腐の煮物	高野豆腐					白菜・チンゲン菜・コーン								砂糖
		3 白菜とチンゲン菜のサラダ	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ	油・砂糖	だし		3								
		4 ごはん			米				5							
		5 味噌汁	おつゆ麩	4												
8	木	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉		玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	油・砂糖	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒	星たべよ	ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油		1				
		2 里芋の煮物	しらす・大豆	里芋	油・砂糖	和風だし・料理酒・醤油	お茶	牛乳	▲牛乳・砂糖	2						
		3 じゃこ大豆	赤みそ・白みそ	小松菜	油・砂糖	醤油・料理酒							だし		3	
		4 ごはん			米	5										
		5 味噌汁	おつゆ麩	乳	蒸しさつま芋		4									
9	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	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1				
		2 大根とほうれん草のサラダ	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	▲牛乳	ココアパウダー・油・豆腐・砂糖			2			
		3 フルーツ(バナナ)			バナナ									5		
10	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・干しいたけ	米・油・砂糖・でん粉	和風だし・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 もやしとキャベツのソテー	豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・太もやし	油	チキンコンソメ	お茶	お茶	ほうじ茶			2				
		3 味噌汁			かぼちゃ	だし							3			
12	月	1 牛肉コロッケ	さつま揚げ	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	りんごかん	寒天・りんごジュース	乳	1					
		2 さつま揚げとブロッコリーのソテー										油揚げ	切干大根・人参	油	だし・醤油・料理酒	お茶
		3 切干大根の煮物	油揚げ	切干大根・人参	つきこんにゃく・油・砂糖	だし		アンパンマンソフトせんべい	ソフトせんべい			3				
		4 ごはん	赤みそ・白みそ	わかめ	米								だし		▲牛乳	
		5 味噌汁			おつゆ麩	5										
13	火	1 白身魚のマヨネーズソース	たら	ほうれん草・キャベツ	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・きな粉			1			
		2 ほうれん草とキャベツのごま和え	がんもどき	ほうれん草・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 がんもの煮物			砂糖	だし・醤油・料理酒						3				
		4 ごはん	米	だし	4											
		5 味噌汁	さつま芋			5										

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			
14	水	1 豚肉のチャブチェ	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン かぼちゃ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	かっぱえびせん お茶	さんわりんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐・人参 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 かぼちゃの煮物										
		3 ごはん										
		4 味噌汁										
		5 フルーツ(パイン缶)										
15	木	1 クリームシチュー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナブレード	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩 ぶどうゼリー	星たべよ お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・割合ごま油 ▲牛乳	乳 乳	1 ポトフ(コンソメ) 2 3 麦ロール 4	
		2 ツナとブロッコリーのサラダ										
		3 ロールパン										
		4 ぶどうゼリー										
16	金	1 けんちんうどん	生揚げ 牛ひき肉 かつおふりかけ	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 小松菜・黄ピーマン・玉ねぎ	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・料理酒・和風だし	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	乳	1 2 3 4 ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)	
		2 小松菜のそぼろ炒め										
		3 ふりかけごはん										
		4 フルーツ(みかん缶)										
17	土	1 すき焼き風煮	豚肉・焼豆腐 赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん	油・糸こんにゃく(白滝)・砂糖 里芋・砂糖 米 巻麩	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん 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 4	
		2 里芋の味噌和え										
		3 ごはん										
		4 すまし汁										
19	月	1 白身魚フライ	白身魚フライ 高野豆腐	ブロッコリー・キャベツ・小松菜 ひじき・人参	油 白ごま 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ	星たべよ お茶	さ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		1 2 3 4 5	
		2 ブロッコリーのごま和え										
		3 ひじきと高野豆腐の煮物										
		4 ごはん										
		5 スープ										
20	火	1 マーマレードチキン	鶏肉	かぼちゃ ほうれん草・白菜・コーン・レモン果汁	油・マーマレード 砂糖・オリーブ油 米	塩・醤油・本みりん 酢・塩・醤油 だし	カルシウムせんべい 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 蒸かぼちゃ										
		3 コーンと白菜のサラダ										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
21	水	1 味噌ラーメン	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	太もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・にんにく・しょうが	中華麺・油・ごま油 米	中華だし・塩・醤油 ゆかり	かっぱえびせん 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 3 4	
		2 シューマイ										
		3 赤しそごはん										
		4 フルーツ(黄桃缶)										
22	木	1 チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・コーン りんご(缶詰)	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーブレード 醤油・酢	星たべよ お茶	パイネケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・パイン(缶詰) ▲牛乳		1 2 3	
		2 ほうれん草と白菜のサラダ										
		3 フルーツ(りんご缶)										
23	金	1 サバの甘辛焼	さば	切干大根・小松菜・人参	砂糖・油 さつま芋・油 砂糖・油 米 おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	カルシウムせんべい お茶	きなこトースト 牛乳	▲食パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5 きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)	
		2 揚さつま芋										
		3 切干大根サラダ										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										

日 曜 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			
24 土	1 麻婆丼	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・干しいたけ 黄ピーマン・人参・きゅうり キャベツ・しめじ	米・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま	醤油・料理酒・中華だし 酢・醤油 中華だし・醤油・塩	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 春雨の中華和え										
	3 中華スープ										
26 月	1 ハンバーグ	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・小松菜	油 ポテトフライ・油 砂糖・ごま油 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢・本みりん チキンコンソメ	聖たへよ お茶	ビーチかん ファンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ソフトせんべい ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 ポテトフライ										
	3 ブロッコリーサラダ										
	4 ごはん										
	5 スープ										
27 火	1 白身魚の煮付け	たら 大豆	しょうが 人参 太もやし・きゅうり・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	砂糖 黒こんにゃく・砂糖・でん粉 米	醤油・料理酒・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし・醤油・塩	カルシウムせんべい 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	
	2 煮豆										
	3 もやしの赤しそ和え										
	4 ごはん										
	5 すまし汁										
28 水	1 高野豆腐のそぼろ丼	高野豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく ちくわ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやいんげん キャベツ・えのきだけ 小松菜 みかん(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・料理酒・だし 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん 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	
	2 ちくわとキャベツのお浸し										
	3 味噌汁										
	4 フルーツ(みかん缶)										
29 木	1 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	ひじき・人参・れんこん・グリーンピース 玉ねぎ・ほうれん草	油 さつま芋 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	塩こうじ 和風だし・醤油・本みりん だし	聖たへよ お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 蒸しさつま芋										
	3 ひじきサラダ										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
30 金	1 ハオユー豆腐	豆腐・豚肉 ちくわ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ 小松菜・玉ねぎ コーン・大根 りんご(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖 米	オイスターソース・醤油・中華だし 醤油・本みりん・和風だし 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 ちくわと小松菜の煮浸し										
	3 ごはん										
	4 中華スープ										
	5 フルーツ(りんご缶)										
31 土	1 肉うどん	牛肉	干しいたけ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布 太もやし・ほうれん草・練り梅 わかめご飯の素	うどん・砂糖 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩 醤油・本みりん・和風だし	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梅風味和え										
	3 わかめごはん										

栄養価の平均 エネルギー452kcal たんぱく質14.6g 脂質13.1g 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。

保護者氏名 _____ 印 _____

2025年5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 木	1 鶏肉の照焼	鶏肉		油・砂糖	醤油・本みりん	たべっちベイビー	野菜パンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1						
	2 ちくわとブロッコリーのソテー	ちくわ	ブロッコリー・玉ねぎ	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	砂糖・油・野菜&果物ジュース				2				
	3 切干大根の煮物	油揚げ	切干大根・人参	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒			3								
	4 ごはん			米	だし								▲牛乳	4		
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	チンゲン菜	おつゆ麩											5	
2 金	1 豚肉と大根の煮物	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・さやいんげん	油・黒ごんにやく・砂糖					だし・醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい	黒糖ラスク					▲食パン・▲バター
	2 あおさじゃが		あおさのり	じゃが芋		塩	お茶		牛乳	黒砂糖	2					
	3 ごはん			米		だし		▲牛乳		3						
	4 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草・太もやし		4											
7 水	1 かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ		油								やわらかおかき	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1
	2 高野豆腐の煮物	高野豆腐	人参・グリーンピース	砂糖		だし・醤油・本みりん	お茶		牛乳		醤油・油	2				
	3 白菜とチンゲン菜のサラダ		白菜・チンゲン菜・コーン	油・砂糖		醤油・酢		3								
	4 ごはん			米	だし	4										
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ		5											
8 木	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	油・砂糖						トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒	たべっちベイビー		ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油		1
	2 里芋の煮物			里芋・砂糖			和風だし・料理酒・醤油		お茶	牛乳	▲牛乳・砂糖	2				
	3 じゃこ大豆	しらす・大豆		油・砂糖			醤油・料理酒	3								
	4 ごはん			米		だし	4									
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩	5											
9 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		豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1
	2 大根とほうれん草のサラダ		大根・ほうれん草・コーン	油・砂糖		醤油・酢			お茶	牛乳	ココアパウダー・油・豆腐・砂糖	2				
	3 フルーツ(バナナ)		バナナ					3								
10 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・干しいたけ	米・油・砂糖・でん粉		和風だし・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 もやしとキャベツのソテー		キャベツ・人参・太もやし	油	チキンコンソメ	お茶	お茶		ほうじ茶	2						
	3 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	かぼちゃ		だし			3								
12 月	1 牛肉コロッケ			▲牛肉コロッケ・油					たべっちベイビー		りんごかん	寒天・りんごジュース	乳	1	チキンソテー(鶏肉・塩・コンソメ)	
	2 さつま揚げとブロッコリーのソテー	さつま揚げ	ブロッコリー・玉ねぎ	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳		砂糖	2						
	3 切干大根の煮物	油揚げ	切干大根・人参	つきごんにやく・油・砂糖	だし・醤油・料理酒			3								
	4 ごはん			米	だし				4							
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	おつゆ麩	5											
13 火	1 白身魚のマヨネーズソース	たら	ほうれん草・キャベツ	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・きな粉		1
	2 ほうれん草とキャベツのごま和え			白ごま		醤油・本みりん・和風だし	お茶			牛乳	砂糖・豆乳・油	2				
	3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖		だし・醤油・料理酒		3								
	4 ごはん			米		だし			4							
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ	さつま芋	5											

日曜日 付日	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			
14 水	1 豚肉のチャブチェ 2 かぼちゃの煮物 3 ごはん 4 味噌汁 5 フルーツ(パイン缶)	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・ピーマン かぼちゃ 小松菜 パイン(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	やわらかおかき お茶	らんわりじんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐・人参 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
15 木	1 クリームシチュー 2 ツナとブロッコリーのサラダ 3 ロールパン 4 ぶどうゼリー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩 ぶどうゼリー	たべっ子ベイビー お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・醤油ごま油 ▲牛乳	乳 乳	1 2 3 4	ポトフ(コンソメ) 麦ロール
16 金	1 けんちんうどん 2 小松菜のそぼろ炒め 3 ふりかけごはん 4 フルーツ(みかん缶)	生揚げ 牛ひき肉 かつおふりかけ	大根・ごぼう・人参・しめじ・青ねぎ・だし昆布 小松菜・黄ピーマン・玉ねぎ みかん(缶詰)	うどん 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・料理酒・和風だし	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	ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)
17 土	1 すき焼き風煮 2 里芋の味噌和え 3 ごはん 4 すまし汁	豚肉・焼豆腐 赤みそ	白菜・玉ねぎ・人参・さやいんげん	油・糸こんにやく(白滝)・砂糖 里芋・砂糖 米 巻麩	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん だし・醤油・塩	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 4	
19 月	1 白身魚フライ 2 ブロッコリーのごま和え 3 ひじきと高野豆腐の煮物 4 ごはん 5 スープ	白身魚フライ 高野豆腐	ブロッコリー・キャベツ・小松菜 ひじき・人参 わかめ・玉ねぎ	油 白ごま 油・砂糖 米	醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 チキンコンソメ	たべっ子ベイビー お茶	ら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		1 2 3 4 5	
20 火	1 マーマレードチキン 2 蒸かぼちゃ 3 コーンと白菜のサラダ 4 ごはん 5 味噌汁	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	かぼちゃ ほうれん草・白菜・コーン・レモン果汁 大根	油・マーマレード 砂糖・オリーブ油 米	塩・醤油・本みりん 酢・塩・醤油 だし	カルシウムせんべい お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳		1 2 3 4 5	
21 水	1 味噌ラーメン 2 シューマイ 3 赤しそごはん 4 フルーツ(黄桃缶)	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	太もやし・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・にんにく・しょうが 黄桃(缶詰)	中華麺・油・ごま油 米	中華だし・塩・醤油 ゆかり	やわらかおかき 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 3 4	
22 木	1 チキンカレー 2 ほうれん草と白菜のサラダ 3 フルーツ(りんご缶)	鶏肉	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白菜・コーン りんご(缶詰)	米・じゃが芋・油 油・砂糖	カレーフレーク 醤油・酢	たべっ子ベイビー お茶	ハインケーク 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・パイン(缶詰) ▲牛乳		1 2 3	
23 金	1 サバの甘辛焼 2 揚さつま芋 3 切干大根サラダ 4 ごはん 5 味噌汁	さば 切干大根 赤みそ・白みそ	切干大根・小松菜・人参 わかめ	砂糖・油 さつま芋・油 砂糖・油 米 おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・酢・本みりん だし	カルシウムせんべい 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 5	きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)

日 曜 付 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			
24 土	1 麻婆丼	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・干しいたけ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	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 春雨の中華和え		黄ピーマン・人参・きゅうり	緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま	酢・醤油					2	
	3 中華スープ		キャベツ・しめじ		中華だし・醤油・塩					3	
26 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	たべっ子ベイビー お茶	ビーチかん アジパンソフトせんべい 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ソフトせんべい ▲牛乳		1	
	2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩					2	
	3 ブロッコリーサラダ		ブロッコリー・人参・コーン	砂糖・ごま油	醤油・酢・本みりん					3	
	4 ごはん			米						4	
	5 スープ		玉ねぎ・小松菜		チキンコンソメ					5	
27 火	1 白身魚の煮付け	たら 大豆	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・和風だし	カルシウムせんべい 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 煮豆		人参	黒こんにゃく・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒					2	
	3 もやしの赤しそ和え		太もやし・きゅうり・ほうれん草	米	ゆかり					3	
	4 ごはん				だし・醤油・塩					4	
	5 すまし汁		わかめ・玉ねぎ							5	
28 水	1 高野豆腐のそぼろ丼	高野豆腐・豚ひき肉・大豆たんぱく ちくわとキャベツのお浸し	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	やわらかおかき 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 ちくわとキャベツのお浸し		キャベツ・えのきたけ		醤油・本みりん・だし					2	
	3 味噌汁		小松菜	おつゆ麩	だし					3	
	4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)							4	
29 木	1 鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		油	塩こうじ	たべっ子ベイビー お茶	青菜おにぎり 牛乳	米 菜めしの素 ▲牛乳		1	
	2 蒸しさつま芋			さつま芋	和風だし・醤油・本みりん					2	
	3 ひじきサラダ		ひじき・人参・れんこん・グリーンピース	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)						3	
	4 ごはん			米	だし					4	
	5 味噌汁		赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草						5	
30 金	1 ハオユー豆腐	豆腐・豚肉 ちくわ	白菜・人参・しめじ・青ねぎ	油・砂糖・でん粉	オイスターソース・醤油・中華だし	カルシウムせんべい お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳		1	
	2 ちくわと小松菜の煮浸し		小松菜・玉ねぎ	砂糖	醤油・本みりん・和風だし					2	
	3 ごはん			米						3	
	4 中華スープ		コーン・大根		中華だし・醤油・塩					4	
	5 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)							5	
31 土	1 肉うどん	牛肉	干しいたけ・玉ねぎ・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒・だし・塩	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 ほうれん草とちやしの梅風味和え		太もやし・ほうれん草・練り梅		醤油・本みりん・和風だし					2	
	3 わかめごはん		わかめご飯の素	米						3	

栄養価の平均 エネルギー361kcal たんぱく質12.5g 脂質9.8g 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 _____