

# 2024年8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	木	1 白身魚の蒲焼風	たら	しょうが キャベツ・人参・塩昆布 グリーンピース	でん粉・油・砂糖	料理酒・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	星たべよ 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 キャベツの塩昆布和え										
		3 里芋の煮物										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
2	金	1 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	大根・れんこん・人参・さやいんげん ブロッコリー・コーン	黒こんにゃく・油・砂糖 米	だし・醤油・料理酒 ゆかり 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 3 4 5	
		2 ブロッコリーのゆかり和え										
		3 ごはん										
		4 味噌汁										
		5 フルーツ(みかん缶)										
乳 シュガーラスク(麦ロール・油・砂糖)												
3	土	1 チャンポン麺	豚肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・白菜・青ねぎ キャベツ・チンゲン菜 菜めしの素	中華麺・油 米	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ 醤油・本みりん・だし	小魚せんべい 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 キャベツとチンゲン菜のツナ和え										
		3 菜めしごはん										
5	月	1 ハンバーグ	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ	油 ポテトフライ・油 砂糖・油 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 酢・醤油 チキンコンソメ	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・ごま油 ▲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										
6	火	1 サバの味噌煮	さば・赤みそ	しょうが かぼちゃ オクラ・キャベツ・人参	砂糖 油 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・塩	カルシウムせんべい 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		1 2 3 4 5	
		2 焼かぼちゃ										
		3 オクラとキャベツのおかか和え										
		4 ごはん										
		5 すまし汁										
7	水	1 鶏肉の揚げ煮	鶏肉 高野豆腐	ブロッコリー・カリフラワー・人参 さやいんげん ほうれん草	でん粉・油・砂糖 黒こんにゃく・砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・料理酒 だし	かっぱえびせん 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	
		2 花野菜のお浸し										
		3 高野豆腐の煮物										
		4 ごはん										
		5 味噌汁										
乳 きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)												
8	木	1 きつねうどん	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布 白菜・小松菜・人参・練り梅 パイン(缶詰)	うどん 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし かつおぶりかけ	星たべよ お茶	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4	
		2 白菜と小松菜の梅風味和え										
		3 ふりかけごはん										
		4 フルーツ(パイン缶)										
乳 蒸しさつま芋												



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			
24日 土	1 豚丼	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草・太もやし 白菜・しめじ	米・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	小魚せんべい 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ゆかり和え										
	3 味噌汁										
26日 月	1 まぐろフライ	まぐろカツ	切干大根・チンゲン菜・人参 かぼちゃ キャベツ・えのきだけ	油 砂糖・ごま油 砂糖 米	醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	星たべよ お茶	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・野菜&果物ジュース ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 切干大根サラダ										
	3 かぼちゃの煮物										
	4 ごはん										
	5 スープ										
27日 火	1 豆腐チャンプルー	豚肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ピーマン・干しいたけ・しょうが 小松菜・しめじ	油・ごま油 さつま芋・油 米	醤油・塩 塩 だし	カルシウムせんべい お茶	ピーチかん アソノ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	
	2 揚さつま芋										
	3 ごはん										
	4 味噌汁										
28日 水	1 クリームシチュー	鶏肉・▲低糖脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁	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・醤油 ぶどうゼリー	かっぱえびせん お茶	しらすごまおにぎり 牛乳	米・しらす 黒ごま・醤油 ▲牛乳	乳 乳	1 2 3 4	ポトフ(コンソメ) 麦ロール
	2 ツナサラダ										
	3 ロールパン										
	4 ぶどうゼリー										
29日 木	1 わかめうどん	生揚げ 豚肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・グリーンピース バナナ	うどん 砂糖・でん粉 米	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒 ゆかり	星たべよ お茶	大学芋 牛乳	さつま芋・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳		1 2 3 4	
	2 豚肉とかぼちゃの煮物										
	3 ゆかりごはん										
	4 フルーツ(バナナ)										
30日 金	1 チキンチャップ	鶏肉	ブロッコリー・大根・人参・レモン果汁 太もやし・ほうれん草・赤ピーマン わかめ・コーン	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 油 米	トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 豆乳・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 ブロッコリーと大根のサラダ										
	3 もやしとほうれん草のソテー										
	4 ごはん										
	5 スープ										
31日 土	1 そぼろ丼	豚ひき肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・さいいんげん チンゲン菜 白菜・しめじ	米・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・だし だし	小魚せんべい 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 油揚げとチンゲン菜の煮浸し										
	3 味噌汁										

栄養価の平均 エネルギー451kcal たんぱく質13.6g 脂質13.2g カルシウム177mg

◆午前のおやつ ○・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(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8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	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	小魚せんべい	わかめお焼き	米		1														
		2 キャベツの塩昆布和え		キャベツ・人参・塩昆布									和風だし・醤油・料理酒	お茶	牛乳	わかめご飯の素	2								
		3 里芋の煮物		グリーンピース														だし		▲牛乳	3				
		4 軟飯		里芋・砂糖																		4			
		5 味噌汁		赤みそ・白みそ																			米	5	
小松菜																									
2	金	1 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	大根・れんこん・人参・さやいんげん	黒こんにゃく・油・砂糖	だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	ミルクラスク	▲食パン・▲バター		1														
		2 ブロッコリーのゆかり和え		ブロッコリー・コーン									ゆかり	お茶	牛乳	▲スキムミルク・砂糖	2								
		3 軟飯		米														だし		▲牛乳	3				
		4 味噌汁		赤みそ・白みそ																		わかめ・玉ねぎ	4		
		5 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)																				5	
3	土	1 チャンポン麺	豚肉	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・白菜・青ねぎ	中華麺・油	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ	小魚せんべい	しらざるわかめせんべい	しらすわかめせんべい		1														
		2 キャベツとチンゲン菜のツナ和え		キャベツ・チンゲン菜									醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶	2								
		3 軟飯		米														3							
5	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	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油		1														
		2 ポテトフライ											ポテトフライ・油	お茶	牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油	2								
		3 ブロッコリーサラダ		ブロッコリー・人参・コーン														砂糖・油		▲牛乳	3				
		4 軟飯		米																		4			
		5 スープ		ほうれん草・玉ねぎ																			チキンコンソメ	5	
6	火	1 白身魚の味噌煮	かれい・赤みそ	しょうが	砂糖	醤油・本みりん・料理酒	小魚せんべい	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1														
		2 焼かぼちゃ		かぼちゃ									油	お茶	牛乳	ココアパウダー・油	2								
		3 オクラとキャベツのおかか和え		かつお節														オクラ・キャベツ・人参	醤油・本みりん・和風だし		豆腐・砂糖	3			
		4 軟飯		米																			だし・醤油・塩	▲牛乳	4
		5 すまし汁		大根・わかめ																					
7	水	1 鶏肉の煮物	鶏肉		砂糖	醤油・本みりん・和風だし	野菜ハイハイ	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1														
		2 花野菜のお浸し		ブロッコリー・カリフラワー・人参									黒こんにゃく・砂糖	お茶	牛乳	きな粉・砂糖	2								
		3 高野豆腐の煮物		さやいんげん														和風だし・醤油・料理酒		▲牛乳	3				
		4 軟飯		ほうれん草																		だし	4		
		5 味噌汁		赤みそ・白みそ																				おつゆ麩	5
8	木	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	小魚せんべい	蒸さつま芋	さつま芋		1														
		2 白菜と小松菜の梅風味和え		白菜・小松菜・人参・練り梅									醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	▲牛乳	2								
		3 軟飯		米														3							
		4 フルーツ(パイナップル)		パイナップル(缶詰)															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			
9	金	1 豚じゃが	豚肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米 そうめん	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし	野菜ハイハイ お茶	ぷどうかん <small>しらすわかめせんべい</small> 牛乳	寒天・ぷどうジュース 砂糖 しらすわかめせんべい ▲牛乳		1 2 3 4	
		2 コーンサラダ		コーン・キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン								
		3 軟飯		キャベツ								
		4 スープ										
10	土	1 和風あんかけ丼	豚肉・ちくわ 油揚げ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・さやいんげん	米・油・砂糖・でん粉 砂糖 さつま芋	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし	小魚せんべい お茶	<small>しらすわかめせんべい</small> お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶		1 2 3	
		2 油揚げとチンゲン菜の煮しめ		チンゲン菜・干しいたけ								
		3 味噌汁		青ねぎ								
10	金	1 白身魚の煮付け	たら	しょうが	砂糖 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	醤油・料理酒・だし 塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	昆布お焼き 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 マカロニサラダ		ミックスベジタブル								
		3 ウィンナーピーズ		ウィンナー・大豆								
		4 軟飯										
		5 スープ		小松菜・人参								
17	土	1 しらすチャーハン	しらす	チンゲン菜・人参・玉ねぎ	米・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 和風だし・醤油・本みりん・料理酒 中華だし・醤油・塩	小魚せんべい お茶	<small>しらすわかめせんべい</small> お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶		1 2 3	
		2 かぼちゃの煮物		かぼちゃ								
		3 中華スープ		キャベツ・干しいたけ								
19	月	1 マッシュポテト	かつお節	きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・コーン	▲マッシュポテト・油 油・砂糖 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・酢 和風だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	<small>らんわりココアクッキー</small> 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	乳	1 2 3 4 5	
		2 おかかサラダ										
		3 ひじきの煮物		ひじき・人参・グリーンピース								
		4 軟飯										
		5 味噌汁		赤みそ・白みそ ほうれん草								
20	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 さつま芋 米	だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・和風だし だし	小魚せんべい お茶	<small>ころろチーズ蒸しパン</small> 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・▲低脂肪乳 ▲チーズ ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		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								
		3 さつま芋の旨煮										
		4 軟飯										
		5 味噌汁		油揚げ・赤みそ・白みそ わかめ								
★	21	水	1 白身魚の甘辛焼	かれい	しょうが	砂糖・油 じゃが芋 油・砂糖 米	醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・和風だし だし	野菜ハイハイ お茶	アップルケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉 ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・りんご(缶詰) ▲牛乳		1 2 3 4 5
			2 あおさじゃが		あおさのり							
			3 昆布イリチー		細切昆布・切干大根・人参・さやいんげん							
			4 軟飯									
			5 味噌汁		小松菜・玉ねぎ							
22	木	1 味噌ラーメン	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ・にんにく・しょうが	中華麺・油・ごま油 米	中華だし・塩・醤油	小魚せんべい お茶	ツナ味噌お焼き 牛乳	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4	
		2 シューマイ										
		3 軟飯										
		4 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)								
23	金	1 肉じゃが	牛肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米 おつゆ麩	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	野菜ハイハイ お茶	黒糖ラスク 牛乳	▲食パン・▲バター 黒砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4	
		2 れんこんサラダ		れんこん・赤ピーマン・きゅうり・コーン								
		3 軟飯										
		4 スープ		ブロッコリー								
									乳	黒糖ラスク(麦ロール・油・黒砂糖)		

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			
24	土	1 豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ ほうれん草・太もやし 白菜・しめじ	米・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり 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 3	
		2 ほうれん草ともやしゆかり和え										
		3 味噌汁										
25	月	1 白身魚の煮付け	かれい	しょうが 切干大根・チンゲン菜・人参 かぼちゃ	砂糖 砂糖・ごま油 砂糖 米	醤油・料理酒・和風だし 醤油・酢・本みりん だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・野菜&果物ジュース ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 切干大根サラダ										
		3 かぼちゃの煮物										
		4 軟飯										
		5 スープ										
27	火	1 豆腐チャンプルー	豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ピーマン・干しいたけ・しょうが	油・ごま油 さつまいも・油 米	醤油・塩 塩 だし	小魚せんべい お茶	ピーチかん しらすわかめせんべい 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) しらすわかめせんべい ▲牛乳		1 2 3 4	
		2 揚さつま芋										
		3 軟飯										
		4 味噌汁										
28	水	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 キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁	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・醤油 ぶどうゼリー	野菜ハイハイ お茶	しらすごまお焼き 牛乳	米・しらす 黒ごま・醤油 ▲牛乳	乳 乳	1 ボトフ(コンソメ) 2 3 麦ロール 4	
		2 ツナサラダ										
		3 ロールパン										
		4 ぶどうゼリー										
29	木	1 わかめうどん	生揚げ 豚肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・グリーンピース	うどん 砂糖・でん粉 米	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	小魚せんべい お茶	大学芋 牛乳	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳		1 2 3 4	
		2 豚肉とかぼちゃの煮物										
		3 軟飯										
		4 フルーツ(バナナ)										
30	金	1 チキンチャップ	鶏肉	ブロッコリー・大根・人参・レモン果汁 太もやし・ほうれん草・赤ピーマン	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 油 米	トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 チキンコンソメ チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 豆乳・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
		2 ブロッコリーと大根のサラダ										
		3 もやしとほうれん草のソテー										
		4 軟飯										
		5 スープ										
31	土	1 そぼろ丼	豚ひき肉 油揚げ	人参・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜 白菜・しめじ	米・油・砂糖 砂糖	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・だし 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 3	
		2 油揚げとチンゲン菜の煮浸し										
		3 味噌汁										

栄養価の平均 エネルギー353kcal たんぱく質11.8g 脂質9.8g カルシウム154mg

\*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 \_\_\_\_\_