

2026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 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での動き				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								
2月		1 かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ焼肉フライ	小松菜・白菜・人参	油	醤油・本みりん・だし 和風だし・醤油・料理酒	星だべよ お茶	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳		1 2 3 4 5						
		2 小松菜と白菜のお浸し	がんもどき										砂糖				
		3 がんもの煮物											米				
		4 ごはん	わかめ										お豆腐	だし			
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ														
3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	中華種・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 お茶	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・いちごジャム・油 ▲牛乳		1 2 3 4						
		2 シューマイ	肉しゅうまい										米	ゆかり			
		3 赤しそごはん															
		4 フルーツ(みかん缶)	みかん(缶詰)														
4水		1 すき焼き風煮	牛肉・焼豆腐	白菜・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・太もやし	糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖	和風だし・醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし	かっぱえびせん お茶	ちんすこう	小麦粉・砂糖 油・塩 ▲牛乳		1 2 3 4 5						
		2 ちくわとチンゲン菜のお浸し	ちくわ										米				
		3 ごはん	わかめ										里芋	だし			
		4 味噌汁	赤みそ・白みそ														
		5 フルーツ(パイナップル)	パイナップル(缶詰)														
5木		1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉	キャベツ・しめじ・あおさのり 人参・グリーンピース	油 白ごま	塩こうじ 醤油・本みりん・和風だし 和風だし・醤油・本みりん・料理酒	星だべよ お茶	ジャムサンド	▲食パン ブルーベリージャム ▲牛乳		1 2 3 4 5						
		2 キャベツのあおさおえ	大豆										砂糖				
		3 煮豆											米				
		4 ごはん	わかめ														
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ										小松菜・玉ねぎ	だし			
6金		1 カレーライス	牛肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁 バナナ	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	ふんわりりんじんクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 ▲牛乳		1 2 3						
		2 カラフルサラダ															
		3 フルーツ(バナナ)															
7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 ほうれん草・太もやし・塩昆布 えのきだけ・わかめ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油 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 ほうれん草と太もやしの塩昆布和え															
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ														
9月		1 ハンバーグ	ハンバーグ	ひじき・人参・さやいんげん 小松菜・コーン	油 ポテトフライ・油 砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 和風だし・醤油・本みりん チキンコンソメ	星だべよ お茶	ヨーグルトバンゲータ	小麦粉・ベーキングパウダー・▲スキムミルク・砂糖 油・▲ヨーグルト・マーマレード ▲牛乳		1 2 3 4 5						
		2 ポテトフライ															
		3 ひじきサラダ															
		4 ごはん															
		5 スープ															
10火		1 白身魚の煮付け	ホウキ	しょうが かぼちゃ 白菜・小松菜・人参	砂糖・でん粉	醤油・料理酒・和風だし	カルシウムせんべい 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	乳 スキムミルクなし					
		2 かぼちゃのミルク煮	▲スキムミルク										米	ゆかり			
		3 白菜と小松菜の赤しそ和え															
		4 ごはん															
		5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ										わかめ	だし			

日 種 付 日	昼食	主な材料と体内での動き				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 水	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・舞茸・グリーンピース	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒	かつばえびせん	きなこトースト	▲食パン・▲バター	乳	1 2 3 4	
	2 ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー・太もやし・しめじ		醤油・本みりん・だし	お茶		きな粉・砂糖			
	3 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麩			牛乳	▲牛乳			
	4 フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)								
★ 12 木	1 豚肉のチャブチ	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン	練豆腐・油・砂糖・白ごま・ごま油	醤油・本みりん・料理酒	星だべよ	バインケーキ	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー・砂糖	乳	1 2 3 4 5	きなこトースト(黄ロール・油・きな粉・砂糖)
	2 さつま芋の旨煮			さつま芋	醤油・本みりん・和風だし	お茶		豆乳・油・バイン(缶詰)			
	3 チンゲン菜と人参の和え物		チンゲン菜・人参		醤油・本みりん・和風だし		牛乳	▲牛乳			
	4 ごはん			米							
	5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	まいだけ		だし						
13 金	1 クリームシチュー	鶏肉・▲低糖卵乳・▲スキムミルク	人参・玉ねぎ・グリーンピース	じゃが芋・油	▲クリームシチューミックス	カルシウムせんべい	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	乳	1 2 3 4	ポトフ(コンソメ)
	2 大根とコーンのサラダ		大根・コーン・ほうれん草	砂糖・油	酢・醤油	お茶		醤油・油			
	3 ロールパン			▲丸ロールパン			牛乳	▲牛乳			
	4 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)								
14 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	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	乳	1 2 3 4	ほうじ茶
	2 里芋の煮物		さやえんどう	里芋・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	お茶					
	3 ごはん			米							
	4 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	太もやし		だし						
16 月	1 白身魚フライ	白身魚フライ		油		星だべよ	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉	乳	1 2 3 4 5	
	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・マヨネーズタイプ(卵不使用)		お茶		砂糖・豆乳・油			
	3 ウィンナーと野菜のケチャップソテー	ウィンナー	玉ねぎ・ピーマン	油	チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩		牛乳	▲牛乳			
	4 ごはん			米	チキンコンソメ						
	5 スープ		わかめ・小松菜								
17 火	1 麻婆豆腐	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・黒ごま・おみそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ	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	ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油	乳	1 2 3 4 5	▲牛乳・砂糖 ▲牛乳
	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					
	3 ごはん			米			牛乳				
	4 中華スープ		チンゲン菜・しめじ		中華だし・醤油・塩						
	5 フルーツ(バイン缶)		バイン(缶詰)								
18 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	かつばえびせん	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり	乳	1 2 3 4	煮さつま芋
	2 キャベツの梅塩和え		キャベツ・小松菜・練り梅		醤油・本みりん	お茶	牛乳	醤油・でん粉・油			
	3 ふりかけごはん			米	かつおふりかけ			▲牛乳			
	4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)								
19 木	1 鶏肉の揚げ煮	鶏肉		でん粉・油・砂糖	醤油・本みりん・和風だし	星だべよ	昆布おにぎり	米	乳	1 2 3 4 5	塩昆布 ▲牛乳
	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					
	3 じゃが芋のスープ煮			じゃが芋	チキンコンソメ		牛乳				
	4 ごはん			米							
	5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	チンゲン菜		だし						

日 曜 付 日	昼食	主な材料と体内での動き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
		主にかからずにつくるもの	主にかからだの腸子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
21 土	1 チキンポトフ 2 花野菜サラダ 3 菜めし	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 菜めしの菜	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	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	
23 月	1 牛肉コロッケ 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 ごはん 5 味噌汁	ウィンナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜 わかめ	▲牛肉コロッケ・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	量たべよ 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	乳	1 2 3 4 5	チキンソテー(鶏肉・塩・コンソメ)
24 火	1 サバの照焼 2 ほうれん草サラダ 3 かぼちゃの煮物 4 ごはん 5 スープ	さば 	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	カルシウムせんべい お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・大豆・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	シュガーラスク(麦ロール・油・砂糖)
25 水	1 チキンチャップ 2 ブロッコリーサラダ 3 ごはん 4 味噌汁 5 ぶどうゼリー	鶏肉 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・小松菜	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米	トマトケチャップ・塩 酢・塩 だし ぶどうゼリー	がっばえびせん お茶	梅わかめおにぎり 牛乳	米・わかめご飯の菜 練り梅 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
26 木	1 家常豆腐 2 しらすと白菜のサラダ 3 ごはん 4 中華スープ 5 フルーツ(りんご缶)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・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	量たべよ 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		1 2 3 4 5	
27 金	1 チキンカレー 2 キャベツとカリフラワーのサラダ 3 フルーツ(黄桃缶)	鶏肉 	玉ねぎ・人参 キャベツ・カリフラワー・コーン 黄桃(缶詰)	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩	カルシウムせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳		1 2 3	
28 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	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	
30 月	1 肉団子の照り煮 2 小松菜と白菜の塩昆布和え 3 ひじきと高野豆腐の煮物 4 ごはん 5 味噌汁	チキンボール 高野豆腐 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが 小松菜・白菜・人参・塩昆布 ひじき・グリーンピース 玉ねぎ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米	だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	量たべよ お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳		1 2 3 4 5	

栄養価の平均 エネルギー459kcal たんぱく質14.9g 脂質13.9g 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。ご了承ください。
*アレルギー食が記載されていない食品について
*午後のおやつは牛乳はりんごジュースに変更致します
*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 _____

2026年3月度 きたばだけ保育園 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	要項内容
		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			
2月	1 マッシュパンブキン	マッシュパンブキン		油		野菜ハイハイ	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		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・だし	お茶		赤みそ・醤油・砂糖		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	▲牛乳		3	
	4 軟飯		わかめ	米						4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ		おつゆ麩	だし					5	
3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	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1	
	2 シューマイ	肉しゅうまい				お茶		豆乳・いちごジャム・油		2	
	3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳		3	
	4 フルーツ (みかん缶)		みかん(缶詰)							4	
4水	1 ずき焼き風煮	牛肉・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	野菜ハイハイ	バナナ	バナナ		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	ベビーせんべい	ベビーせんべい		2	
	3 軟飯			米			牛乳	▲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 (パイナップル缶)		パイナップル(缶詰)							5	
5木	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		油	塩こうじ	ベビーせんべい	ジャムサンド	▲食パン		1	
	2 キャベツのおおさか和え		キャベツ・しめじ・おおさかのり	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶		ブルーベリージャム		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	▲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	
6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	ふんわりにんじんクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1	
	2 カラフルサラダ		ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶		油・豆腐・人参		2	
	3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳		3	
	スープ		ほうれん草	おつゆ麩	だし						
7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(国産)・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 ほうれん草ともやしの塩昆布和え		ほうれん草・太もやし・塩昆布		醤油	お茶		ほうじ茶		2	
	3 味噌汁	赤みそ・白みそ	えのきだけ・わかめ		だし					3	
9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・▲スキムミルク・砂糖		1	
	2 ポテトフライ			ポテトフライ・油	塩	お茶		油・▲ヨーグルト・マーマレード		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		牛乳	▲牛乳		3	
	4 軟飯			米						4	
	5 スープ		小松菜・コーン		チキンコンソメ					5	
10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 かぼちゃのミルク煮	▲スキムミルク	かぼちゃ			お茶		塩・おおさかのり		2	
	3 白菜と小松菜の赤しそ和え		白菜・小松菜・人参	米	ゆかり		牛乳	▲牛乳		3	
	4 軟飯									4	
	5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし					5	

日 曜 付 日	昼食	主な材料と体内での動き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
		主からだをつくるもの	主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 水	1 高野豆腐のそぼろ丼 2 ブロッコリーのおかか和え 3 味噌汁 4 フルーツ(黄桃缶)	高野豆腐・豚ひき肉 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・太もやし・しめじ ほうれん草 黄桃(缶詰)	米・油・砂糖・でん粉 おつゆ麩	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ お茶	きなこトースト 牛乳	▲黄パン・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4	きなこトースト(黄ロール・油・きな粉・砂糖)
12 木	1 豚肉のチャブチェ 2 さつまいの旨煮 3 チンゲン菜と人参の和え物 4 軟飯 5 味噌汁	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・赤ピーマン チンゲン菜・人参 まいだけ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 さつまい 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	ベビーせんべい お茶	パインケーキ 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	乳	1 2 3 4 5	
13 金	1 グリムシチュー 2 大根とコーンのサラダ 3 ロールパン 4 フルーツ(りんご缶)	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク	人参・玉ねぎ・グリーンピース 大根・コーン・ほうれん草 りんご(缶詰)	じゃが芋・油 砂糖・油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・醤油	野菜ハイハイ お茶	じゃこお焼き 牛乳	米・しらす・あおさのり 醤油・油 ▲牛乳	乳	1 2 3 4	ポトフ(コンソメ) 麦ロール
14 土	1 牛肉の五目炒め 2 里芋の煮物 3 軟飯 4 味噌汁	牛肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	れんこん・玉ねぎ・人参・さやいんげん さやえんどう 太もやし	油・砂糖 里芋・砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 だし	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	乳	1 2 3 4	
15 月	1 白身魚の煮付け 2 マカロニサラダ 3 ウィンナーと野菜のケチャップソテー 4 軟飯 5 スープ	たら ウィンナー	しょうが ミックスベジタブル 玉ねぎ・ピーマン わかめ・小松菜	砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズ <small>(卵不使用)</small> 油 米	醤油・料理酒・だし チキンコンソメ・トマトケチャップ・塩 チキンコンソメ	野菜ハイハイ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳・油 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
17 火	1 麻婆豆腐 2 切干大根の中華和え 3 軟飯 4 中華スープ 5 フルーツ(パイン缶)	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー無塩品・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ 切干大根・きゅうり・人参 チンゲン菜・しめじ パイン(缶詰)	油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 米	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい お茶	蒸さつま芋 牛乳	さつま芋 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
18 水	1 厚揚げと野菜のうどん 2 キャベツの梅風味和え 3 軟飯 4 フルーツ(みかん缶)	生揚げ	大根・人参・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 キャベツ・小松菜・練り梅 みかん(缶詰)	うどん・でん粉 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん	野菜ハイハイ 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	乳	1 2 3 4	
19 木	1 鶏肉の煮物 2 白菜とほうれん草のサラダ 3 じゃが芋のスープ煮 4 軟飯 5 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・太もやし・ほうれん草 チンゲン菜	砂糖 油・砂糖 じゃが芋 米	醤油・本みりん・和風だし 酢・醤油 チキンコンソメ だし	ベビーせんべい お茶	昆布お焼き 牛乳	米 塩昆布 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
21 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 カリフラワー・マヨネーズ <small>(卵不使用)</small> 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	乳	1 2 3	

日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き				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	主にからだの働きを助けるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
23	月	1 マッシュポテト	ウインナー	人参・玉ねぎ 小松菜・白菜	▲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	野菜ハイハイ 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	乳	1 チキンソテー (鶏肉・塩・コンソメ) 2 3 4 5	
		2 ウイ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										
24	火	1 白身魚の照焼	かれい	ほうれん草・人参・コーン・キャベツ かぼちゃ	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	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 シュガーラスク (麦ロール・油・砂糖) 2 3 4 5	
		2 ほうれん草サラダ										
		3 かぼちゃの煮物										
		4 軟飯										
		5 スープ										
25	水	1 チキンチャップ	鶏肉	ブロッコリー・コーン・人参	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米	トマトチャップ・塩 酢・塩 だし ぶどうゼリー	野菜ハイハイ お茶	梅わかめお焼き 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 ブロッコリーサラダ										
		3 軟飯										
		4 味噌汁										
		5 ぶどうゼリー										
26	木	1 家常豆腐	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ しらす	玉ねぎ・しめじ・あびまん・しょうが・にんにく 白菜・人参・レモン果汁	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	ベビーせんべい 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	
		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)										
27	金	1 鶏じゃが	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・カリフラワー・コーン	じゃが芋・砂糖 砂糖・オリーブ油 米	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 酢・塩 だし	野菜ハイハイ お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 キャベツとカリフラワーのサラダ										
		3 軟飯										
		4 スープ										
		5										
28	土	1 チャーハン	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	乳	1 2 3 4 5	
		2 厚揚げと大根のとろ煮										
		3 はるさめスープ										
		4										
		5										
30	月	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが 小松菜・白菜・人参・塩昆布	油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん 和風だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	おかかお焼き 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 小松菜と白菜の塩昆布和え										
		3 ひじきと高野豆腐の煮物										
		4 軟飯										
		5 味噌汁										

栄養価の平均 エネルギー364kcal たんぱく質13.0g 脂質10.4g カルシウム152mg

- * 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
- * 午後のおやつは牛乳はひんごジュースに変更致します
- * 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