

# 2023年12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	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									
1	金	1 白身魚の旨煮	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	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1							
		2 ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	太もやし・人参・玉ねぎ	油	チキンコンソメ	お茶・いりこ		醤油・油				2					
		3 揚げじゃが		ドライパセリ	じゃが芋・油	塩		牛乳	▲牛乳						3			
		4 ごはん			米												4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・青ねぎ		だし												
2	土	1 豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ・さやいんげん	米・砂糖・でん粉	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 ひじきとさつま芋の煮物		ひじき	さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶				2					
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・わかめ		だし									3			
4	月	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	星たべよ	昆布おにぎり	米		1							
		2 キャベツのツナ和え	ツナフレーク	キャベツ・人参・小松菜		醤油・本みりん・だし	お茶・いりこ		塩昆布				2					
		3 かぼちゃの甘辛和え		かぼちゃ	砂糖	醤油		牛乳	▲牛乳						3			
		4 ごはん			米												4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・ほうれん草		だし												
5	火	1 家常豆腐(ジャパンドウ)	豚肉・生揚げ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	カルシウムせんべい	のり塩ポテト	じゃが芋・油		1							
		2 春雨の中華和え	テンメンジャン・赤みそ	しょうが・にんにく		酢・醤油	お茶・いりこ	牛乳	塩・あおさのり				2					
		3 ごはん		コーン・赤ピーマン・きゅうり	緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま				▲牛乳						3			
		4 中華スープ		白菜・わかめ	米	中華だし・醤油・塩											4	
		5 フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)														
6	水	1 ウィンナーときのこのクリームパスタ	ウィンナー・▲牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ドライパセリ	マカロニ・オリーブ油・油	チキンコンソメ・▲クリームシチューミックス	かっぱえびせん	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま	乳	1	ナポリタン(ケチャップ)						
		2 キャベツとほうれん草のサラダ		キャベツ・ほうれん草・人参	油・砂糖	酢・醤油	お茶・いりこ		赤みそ・醤油・砂糖				2					
		3 ロールパン			▲ロールパン			牛乳	▲牛乳						3	麦ロール		
		4 スープ		チンゲン菜・太もやし		チキンコンソメ											4	
		5 ピーチゼリー				ピーチゼリー												
7	木	1 サバの甘辛焼	さば		砂糖・油	醤油・料理酒	星たべよ	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー	さば	1	白身魚の甘辛焼(たら)						
		2 細切昆布の煮物	油揚げ	細切昆布・人参・さやいんげん	油・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶・いりこ		砂糖・豆乳・いちごジャム・油				2					
		3 蒸さつま芋			さつま芋		牛乳	▲牛乳							3			
		4 ごはん			米												4	
		5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし												
8	金	1 ポークカレー	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	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1							
		2 ちくわと野菜のサラダ	ちくわ	キャベツ・小松菜・コーン	油・砂糖	酢・醤油	お茶・いりこ	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)							

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
			主にならだをつくるもの	主にな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	土	1 鶏肉と白菜のうどん	鶏肉	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩	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 もやしと胡瓜の酢の物	かつお節	太もやし・きゅうり	砂糖	酢・醤油	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
		3 ゆかりごはん			米	ゆかり					3	
11	月	1 白身魚フライ	白身魚フライ		油		星たべよ	ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油		1	
		2 小松菜とキャベツのサラダ		小松菜・キャベツ・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶・いりこ		▲牛乳・砂糖		2	
		3 里芋の煮物			里芋・砂糖	和風だし・料理酒・醤油		牛乳	▲牛乳		3	
		4 ごはん			米						4	
		5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし					5	
12	火	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン	油・砂糖	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい	梅わかめおにぎり	米・わかめご飯の素		1	
		2 さつま芋のあおさ焼		あおさのり	さつま芋・油		お茶・いりこ		練り梅		2	
		3 ごはん			米			牛乳	▲牛乳		3	
		4 スープ		白菜・ほうれん草		チキンコンソメ					4	
		5 フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)							5	
10	水	1 マーメレードチキン	鶏肉		油・マーメレード	塩・醤油・本みりん	かっぱえびせん	りんごかん	寒天・りんごジュース		1	
		2 ちくわとチンゲン菜のサラダ	ちくわ	チンゲン菜・キャベツ・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶・いりこ		砂糖		2	
		3 揚げかぼちゃ		かぼちゃ	油			ファンマソルトせんべい	ソフトせんべい		3	
		4 ごはん			米		チキンコンソメ		▲牛乳		4	
		5 スープ		玉ねぎ・さやいんげん							5	
14	木	1 白身魚の照焼	たら		砂糖・油	醤油・本みりん	星たべよ	ジャムサンド	▲食パン		1	
		2 ほうれん草ともやしの和え物		ほうれん草・太もやし		醤油・本みりん・和風だし	お茶・いりこ		いちごジャム		2	
		3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒		牛乳	▲牛乳		3	
		4 ごはん			米						4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ		だし					5	
15	金	1 豚肉とごぼうのうどん	豚肉・さつま揚げ	ごぼう・人参・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	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり		1	
		2 うす揚げと小松菜の煮浸し	油揚げ	小松菜・白菜	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶・いりこ		醤油・でん粉・油		2	
		3 菜めしごはん		菜めしの素	米			牛乳	▲牛乳		3	
		4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)							4	
16	土	1 しらすチャーハン	しらす	チンゲン菜・玉ねぎ	米・油	中華だし・塩・醤油	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 鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	人参	油・じゃが芋・砂糖	だし・料理酒・醤油	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
		3 汁ビーフン		わかめ	ビーフン		中華だし・醤油・塩				3	
10	月	1 牛肉コロッケ			▲牛肉コロッケ・油		星たべよ	りんごりんごクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー		乳	チキンソテー(鶏肉・塩・コンソメ)
		2 レンコンきんぴら		れんこん・人参	つきこんやく・油・砂糖・白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶・いりこ		砂糖・油・豆腐・人参		2	
		3 揚げかぼちゃ		かぼちゃ	油		塩		▲牛乳		3	
		4 ごはん			米						4	
		5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜		だし					5	
19	火	1 チキンソテーアップルソース	鶏肉	おろしりんご	油・砂糖・でん粉	塩・醤油・料理酒	カルシウムせんべい	おかかおにぎり	米・かつお節		1	
		2 ピーンズサラダ	大豆	コーン・きゅうり・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お茶・いりこ		醤油		2	
		3 マカロニのケチャップソテー		玉ねぎ	マカロニ・油	チキンコンソメ・トマトケチャップ		牛乳	▲牛乳		3	
		4 ごはん			米						4	
		5 スープ		ほうれん草・えのきたけ		チキンコンソメ					5	

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								
20	水	1 冬野菜マーボー丼	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	かっぱえびせん	黒糖蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー	1							
		2 あおさじゃが										しょうが	米・油・砂糖	醤油・料理酒	かっぱえびせん	黒糖蒸しパン	2
		3 はるさめスープ										わかめ	じゃが芋	塩	お茶・いりこ	黒砂糖・豆乳・油	3
		4 フルーツ(黄桃缶)										黄桃(缶詰)	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩		▲牛乳	4
★	木	1 星のハンバーグ	ハンバーグ	カリフラワー・フロccoliリー・人参・レモン果汁	油 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・ウスターソース 酢・塩・醤油	星たべよ	Xmas豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー	1							
		2 花野菜サラダ										油	酢・塩・醤油	お茶・いりこ	ココアパウダー・油	2	
		3 大学芋										さつま芋・油・砂糖			豆腐・砂糖・バイン(缶詰)	3	
		4 コーンピラフ										米・油	チキンコンソメ・塩		みかん(缶詰)・粉糖	4	
		5 スープ										玉ねぎ・ほうれん草	チキンコンソメ		▲牛乳	5	
22	金	1 ハヤシライス	牛肉 しらす	玉ねぎ・人参・しめじ きゅうり・キャベツ・赤ピーマン	米(国産)・油 砂糖・油	ハヤシフレック・トマトケチャップ 酢・醤油	カルシウムせんべい	シュガートースト	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	1 2 3							
		2 しらすと野菜のサラダ															
		3 フルーツ(ハイン缶)															
											乳	シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)					
23	土	1 豚汁うどん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・本みりん・醤油	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 かぼちゃの煮物										かぼちゃ	砂糖	お茶	ほうじ茶	2	
		3 ふりかけごはん											米	かつおふりかけ		3	
25	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	だし・醤油・本みりん	星たべよ	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油	1							
		2 白菜の塩昆布和え										白菜・小松菜・塩昆布	和風だし・醤油・料理酒	お茶・いりこ	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油	2	
		3 ひじき煮										ひじき・人参・グリーンピース	油・砂糖		▲牛乳	3	
		4 ごはん											米			4	
		5 味噌汁										赤みそ・白みそ	玉ねぎ・わかめ	だし		5	
26	火	1 和風あんかけ丼	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・さいいんげん	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん	カルシウムせんべい	オレンジパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー	1							
		2 さつま芋の旨煮										さつま芋	醤油・本みりん・和風だし	お茶・いりこ	砂糖・油・オレンジジュース	2	
		3 味噌汁										チンゲン菜	だし		▲牛乳	3	
		4 フルーツ(りんご缶)										りんご(缶詰)				4	
27	水	1 サバの塩焼	さば	切干大根・人参・グリーンピース	油	塩	かっぱえびせん	青菜おにぎり	米	1							
		2 切干大根の煮物										油	和風だし・醤油・料理酒	お茶・いりこ	菜めしの素	2	
		3 かぼちゃのスープ煮										かぼちゃ	チキンコンソメ		▲牛乳	3	
		4 ごはん											米			4	
		5 すまし汁										ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油・塩			5	
28	木	1 チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・油	カレーフレック	星たべよ	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー	1							
		2 フロccoliリーサラダ										フロccoliリー・キャベツ・赤ピーマン	酢・塩・醤油	お茶・いりこ	きな粉・砂糖・豆乳・油	2	
		3 フルーツ(ハイン缶)										コーン・レモン果汁			▲牛乳	3	

栄養価の平均 エネルギー451kcal たんぱく質14.1g 脂質11.9g カルシウム198mg

- ◆午前のおやつ 0・1歳児…お茶・お菓子 / 2歳児以上…お茶・いりこ・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  
\*午後のおやつのお菓子はりんごジュース(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。

# 2023年12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 ▲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	金	1 白身魚の旨煮	たら	しょうが	砂糖	ウスターソース・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1		
		2 ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー	太もやし・人参・玉ねぎ	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	醤油・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	だし							4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・青ねぎ									5
2	土	1 豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ・さやいんげん	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒	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 ひじきとさつま芋の煮物		ひじき	さつま芋・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶				2
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・わかめ		だし							3
4	月	1 鶏肉の煮物	鶏肉	キャベツ・人参・小松菜	砂糖	醤油・本みりん・和風だし	野菜ハイハイ	昆布軟飯	米		1		
		2 キャベツのツナ和え	ツナフレーク	かぼちゃ	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	塩昆布				2
		3 かぼちゃの甘辛和え			米	醤油			▲牛乳				3
		4 軟飯				だし							4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・ほうれん草									5
5	火	1 家常豆腐(ダチャツドク)	豚肉・生揚げ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	小魚せんべい	のり塩ポテト	じゃが芋・油		1		
		2 春雨の中華和え	テンメンジャン・赤みそ	しょうが・にんにく	緑豆春雨・ごま油・砂糖・白ごま	酢・醤油	お茶	牛乳	塩・あおさのり				2
		3 軟飯		コーン・赤ピーマン・きゅうり	米				▲牛乳				3
		4 中華スープ		白菜・わかめ		中華だし・醤油・塩							4
		5 フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)									5
6	水	1 ウィンナーときのこのクリームパスタ	ウィンナー・▲牛乳	玉ねぎ・エリンギ・ドライパセリ	マカロニ・オリーブ油・油	チキンコンソメ・▲クリームシチューミックス	野菜ハイハイ	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま	乳	1	ナポリタン(ケチャップ)	
		2 キャベツとほうれん草のサラダ		キャベツ・ほうれん草・人参	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖	乳	2		
		3 ロールパン			▲ロールパン				▲牛乳		3	麦ロール	
		4 スープ		チンゲン菜・太もやし		チキンコンソメ					4		
		5 ビーチゼリー				ビーチゼリー					5		
7	木	1 白身魚の甘辛焼	たら	細切昆布・人参・さやいんげん	砂糖・油	醤油・料理酒	小魚せんべい	いちご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1		
		2 細切昆布の煮物	油揚げ		油・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	砂糖・豆乳・いちごジャム・油				2
		3 蒸さつま芋			さつま芋				▲牛乳				3
		4 軟飯			米	だし							4
		5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ									5
8	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	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1		
		2 ちくわと野菜のサラダ	ちくわ	キャベツ・小松菜・コーン	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	きな粉・砂糖				2
		3 軟飯			米				▲牛乳				3
		4 スープ		ブロッコリー		おつゆ麩	だし						4
									乳		きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)		

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			
9土	1 鶏肉と白菜のうどん	鶏肉	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩	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 3	
	2 もやしと胡瓜の酢の物	かつお節	太もやし・きゅうり	砂糖	酢・醤油	お茶	お茶	ほうじ茶			
	3 軟飯			米							
11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	バナナ	バナナ		1 2 3 4 5	
	2 小松菜とキャバツのサラダ		小松菜・キャバツ・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶	しらすわかめせんべい	しらすわかめせんべい			
	3 里芋の煮物			里芋・砂糖	和風だし・料理酒・醤油		牛乳	▲牛乳			
	4 軟飯			米							
	5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし						
12火	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・エリンギ・コーン	油・砂糖	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒	小魚せんべい	梅わかめ軟飯	米・わかめご飯の素		1 2 3 4 5	
	2 さつま芋のあおさ焼		あおさのり	さつま芋・油		お茶	牛乳	練り梅			
	3 軟飯			米				▲牛乳			
	4 スープ		白菜・ほうれん草		チキンコンソメ						
	5 フルーツ (パイナップル)		パイナップル (缶詰)								
13水	1 マーマレードチキン	鶏肉		油・マーマレード	塩・醤油・本みりん	野菜ハイハイ	りんごかん	寒天・りんごジュース		1 2 3 4 5	
	2 ちくわとチンゲン菜のサラダ	ちくわ	チンゲン菜・キャバツ・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶	しらすわかめせんべい	砂糖			
	3 揚げかぼちゃ		かぼちゃ	油	塩		牛乳	しらすわかめせんべい			
	4 軟飯			米				▲牛乳			
	5 スープ		玉ねぎ・さやいんげん		チキンコンソメ						
14木	1 白身魚の照焼	たら		砂糖・油	醤油・本みりん	小魚せんべい	ジャムサンド	▲食パン		1 2 3 4 5	
	2 ほうれん草ともやしの和え物		ほうれん草・太もやし		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	いちごジャム			
	3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒			▲牛乳			
	4 軟飯			米							
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ		だし						
15金	1 豚肉とごぼうのうどん	豚肉・さつま揚げ	ごぼう・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん	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 3 4	
	2 うす揚げと小松菜の煮浸し	油揚げ	小松菜・白菜	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	醤油・でん粉・油			
	3 軟飯			米				▲牛乳			
	4 フルーツ (みかん缶)		みかん(缶詰)								
16土	1 しらすチャーハン	しらす	チンゲン菜・玉ねぎ	米・油	中華だし・塩・醤油	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 3	
	2 鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉	人参	油・じゃが芋・砂糖	だし・料理酒・醤油	お茶	お茶	ほうじ茶			
	3 汁ビーフン		わかめ	ビーフン	中華だし・醤油・塩						
18月	1 マッシュポテト			▲マッシュポテト・油		野菜ハイハイ	小麦粉・ベーキングパウダー	小麦粉・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 レンコンきんぴら		れんこん・人参	つきこんにゃく・油・砂糖・白ごま	だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐・人参			
	3 揚げかぼちゃ		かぼちゃ	油	塩			▲牛乳			
	4 軟飯			米							
	5 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	小松菜		だし						
19火	1 チキンソテーアップルソース	鶏肉	おろしりんご	油・砂糖・でん粉	塩・醤油・料理酒	小魚せんべい	おかか軟飯	米・かつお節		1 2 3 4 5	
	2 ビーンズサラダ	大豆	コーン・きゅうり・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩	お茶	牛乳	醤油			
	3 マカロニのケチャップソテー		玉ねぎ	マカロニ・油	チキンコンソメ・トマトケチャップ			▲牛乳			
	4 軟飯			米							
	5 スープ		ほうれん草・えのきだけ		チキンコンソメ						

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									
20	水	1 冬野菜マーボー丼	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・大根・人参・青ねぎ	米・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	野菜ハイハイン	黒糖蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー	1								
		2 あおさじゃが		あおさのみ								じゃが芋	塩	お茶	牛乳	黒砂糖・豆乳・油	2	
		3 はるさめスープ		わかめ								緑豆春雨	中華だし・醤油・塩			▲牛乳	3	
		4 フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)													4	
★	21	木	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	Xmas豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー	1								
				1 花野菜サラダ	カリフラワー・ブロッコリー・人参・レモン果汁	砂糖・オリーブ油						酢・塩・醤油	お茶	牛乳	ココアパウダー・油	2		
				2 大学芋		さつま芋・油・砂糖									豆腐・砂糖・バイン(缶詰)	3		
				3 軟飯		米									みかん(缶詰)・粉糖	4		
				4 スープ	玉ねぎ・ほうれん草	チキンコンソメ									▲牛乳	5		
22	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	野菜ハイハイン	シュガートースト	▲食パン・▲バター	1								
				2 しらすと野菜のサラダ								しらす	砂糖・油	酢・醤油	お茶	牛乳	砂糖	2
				3 軟飯									米				▲牛乳	3
				4 スープ								大根・青ねぎ	だし					4
									乳	シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)								
23	土	1 豚汁うどん	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・本みりん・醤油	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 かぼちゃの煮物								かぼちゃ	砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶	2
				3 軟飯									米					3
25	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	だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイン	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油	1								
				2 白菜の塩昆布和え								白菜・小松菜・塩昆布	油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油	2	
				3 ひじき煮								ひじき・人参・グリーンピース	米	だし			▲牛乳	3
				4 軟飯														4
				5 味噌汁								赤みそ・白みそ	玉ねぎ・わかめ	だし				5
26	火	1 和風あんかけ丼	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん	小魚せんべい	オレンジパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖	1								
				2 さつま芋の旨煮									さつま芋	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	油・オレンジジュース	2
				3 味噌汁								豆腐・赤みそ・白みそ	チンゲン菜	だし			▲牛乳	3
				4 フルーツ(りんご缶)									りんご(缶詰)					4
27	水	1 白身魚の塩焼	かれい		油	塩	野菜ハイハイン	青菜軟飯	米	1								
				2 切干大根の煮物								切干大根・人参・グリーンピース	つきこんにゃく・油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒	お茶	牛乳	菜めしの素	2
				3 かぼちゃのスープ煮								かぼちゃ		チキンコンソメ			▲牛乳	3
				4 軟飯									米	だし・醤油・塩				4
				5 すまし汁								ほうれん草・玉ねぎ						5
28	木	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	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 ブロッコリーサラダ								ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	きな粉・砂糖・豆乳・油	2
				3 軟飯								コーン・レモン果汁	米	だし			▲牛乳	3
				4 スープ								小松菜	おつゆ麩					4

栄養価の平均 エネルギー354kcal たんぱく質11.9g 脂質8.9g カルシウム160mg

\*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。