

# 献立表

2017年11月

あじさい保育園(未満児アレルギー)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	ロールパン グレープフルーツ 豆腐ミートローフ さつま芋のサラダ 除去:チーズ 白菜とベーコンのスープ	ロールパン、米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ベーコン、チーズ、かつお節	たまねぎ、グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 麦茶 おかわおにぎり 除去:かつお節	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 279 g
02 木	赤飯 鶏のから揚げ 青菜のお浸し すまし汁(大根・しめじ)	さつまいも、米、もち米、片栗粉、なたね油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、あずき(乾)、ハム	もやし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、しめじ、しょうが、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 ふかし芋	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 8 g カルシウム 252 g
04 土	カレーライス マカロニスープ ジョア 代替:野菜ジュース	米、じゃがいも、マカロニ、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン	カレールー、しょうゆ、コンソメ、食塩	野菜ジュース(ヤクルト) ヨーグルト 代替:ゼリー 水族館クッキー	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 359 g
06 月	ご飯 切干大根の卵焼き 納豆和え 除去:納豆 味噌汁(じゃが芋・浅葱)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、なたね油	牛乳、卵、挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、干しぶどう、いんげん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 干しぶどう蒸しパン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16 g カルシウム 277 g
07 火	ご飯 豆腐チャンプルー マヨネーズ和え みそ汁(白菜・油揚げ) 除去:油揚げ	米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(加糖)	はくさい、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	飲むヨーグルト ヨーグルト 代替:ゼリー マリービスケット	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 308 g
08 水	コーンラーメン 代替:うどん マセドアンサラダ バナナ ジョア 代替:野菜ジュース	ゆで中華めん、じゃがいも、米、油、ごま油、砂糖	豚肉(肩)、ベーコン、豚ひき肉	バナナ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、鶏がらスープの素、酢、食塩、酒	牛乳 麦茶 ビビンバおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16 g カルシウム 306 g
09 木	ハヤシライス コールスローサラダ きのこスープ	米、砂糖、焼ふ、油	牛乳、豚肉(肩)、鶏もも肉、バター	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ブルーイン(乾)、にんじん、しめじ、コーン、えのきたけ、グリーンピース	ハヤシルー、ケチャップ、酢、鶏がらスープの素、食塩	ヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 麩のラスク 代替:せんべい ブルーイン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 209 g
10 金	菜飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの和え物 除去:ちくわ すまし汁(麩・ワカ)	米、ロールパン、竹輪ふ、焼ふ、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ切身、米みそ(淡色辛みそ)、バター	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、いちごジャム、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 ジャムサンド	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 9.1 g カルシウム 141 g
11 土	鶏丼 じゃがいものそぼろ煮 野菜ジュース	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、酒	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 162 g
13 月	ご飯 鱈のおろし煮 キャベツのゆかり和え 除去:しらす 五目みそ汁	米、ながいも、砂糖	牛乳、鱈切身、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、	オレンジジュース、だいこん、キャベツ、にんじん、もやし、みかん、ごぼう、万能ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、酒、しょうゆ	牛乳 牛乳 代替:豆乳 手作りオレンジゼリー 星食べよ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 10.1 g カルシウム 233 g
14 火	ひじきの御飯 筑前煮 白和え 除去:豆腐、ごま みそ汁(切干・なめこ)	米、食パン、砂糖、しらたき、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ビザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、ごま、鶏ひき肉	にんじん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、れんこん、なめこ、ごぼう、たけのこ、いんげん、切り干しだいこん、ピーマン、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 ビザトースト 除去:チーズ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.2 g カルシウム 365 g
15 水	ロールパン ポークチャップ グリーンサラダ コーンスープ	ロールパン、米、さつまいも、なたね油、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、きゅうり、黄ピーマン、にんじん、ブロッコリー、コーン、干しぶどう	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、酒、食塩、酢、パセリ粉	牛乳 麦茶 さつま芋ごはんおにぎり	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14.3 g カルシウム 195 g
16 木	ご飯 豆腐と野菜の炒め煮 洋風和え すまし汁(シメジ・ねぎ・卵) 除去:卵	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、チーズ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しめじ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、ほうれんそう、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 ほうれん草チーズ蒸しパン 代替:蒸しパン	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14 g カルシウム 300 g
17 金	豚丼 大根サラダ 除去:カニカマボコ りんご すまし汁(ハンパン・水菜・エノキ) 除去:はんぺん	米、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(肩)、豆乳、かにかまぼこ、はんぺん、きな粉	たまねぎ、りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、きょうな、えのきたけ、グリーンピース、刻みこんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	野菜ジュース 麦茶 豆乳きな粉もち 代替:ゼリー おしゃぶり昆布	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 8.8 g カルシウム 75 g
18 土	ホットドッグ ころころスープ ヨーグルト 代替:野菜ジュース	ロールパン、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ほうれんそう	ケチャップ、コンソメ、食塩	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 クラッカーサンド	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 231 g

# 献 立 表

2017年11月

あじさい保育園(未満児アレルギー)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
20 ( 月 )	ごはん さわらの南蛮漬け ブロッコリーとじゃが芋のソテー 除去:バター 味噌汁(キャベツ・人参・生揚げ) 除去:生揚げ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、片栗粉、小麦 粉、砂糖	牛乳、さわら切身、 生揚げ、ウイン ナー、ハム、米み そ(淡色辛みそ)、 バター	たまねぎ、キャベ ツ、ブロッコリー、に んじん、コーン、 ピーマン	かつおだし汁、 しょうゆ、酢、食 塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 アメリカンドック	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 23.5 g カルシウム 274 g
21 ( 火 )	キーマカレー フレンチサラダ バナナ 白菜とベーコンのスープ	米、じゃがいも、 油、なたね油、砂 糖	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、ベーコン	たまねぎ、バナナ、 キャベツ、にんじ ん、きゅうり、はくさ い、干しぶどう	カレールウ、酢、 コンソメ、食塩	飲むヨーグルト 麦茶 たまごプリン 代替:ゼリー ビスケット	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.5 g カルシウム 287 g
22 ( 水 )	昆布ごはん 高野豆腐の卵とじ はくさいの磯和え すまし汁(コーン・ホレンソウ)	米、小麦粉、砂糖、 油、焼ふ	牛乳、卵、鶏もも 肉、高野豆腐	もやし、はくさい、たま ねぎ、ほろれんそう、に んじん、ごぼう、コーン 缶、きょうな、塩こん ぶ、焼きのり	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 中華風蒸しカステラ 代替:蒸しパン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 199 g
24 ( 金 )	ロールパン チキンのオーロラソース焼き ツナサラダ 除去:ツナ缶 水菜のスープ	米、ロールパン、 油、砂糖	牛乳、鶏もも皮付き 切身、ツナ油漬 缶、ハム	キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にんじ ん、きょうな、コーン	しょうゆ、酢、酒、 コンソメ、食塩、 マヨネーズ、ケ チャップ	野菜ジュース 麦茶 菜飯おにぎり	エネルギー 363 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.5 g カルシウム 57 g
25 ( 土 )	わかめうどん ポテトサラダ 野菜ジュース	ゆでうどん、じゃが いも、マヨネーズ、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハ ム	野菜ジュース、に んじん、たまねぎ、 コーン缶、カットわ かめ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩、パセリ粉	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 ゼリー せんべい	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.1 g カルシウム 143 g
27 ( 月 )	ごはん かじきの梅マヨネーズ焼き 青菜ごま和え 除去:ちくわ・ごま 豚汁	米、さといも、小麦 粉、砂糖、マヨネ ーズ	牛乳、かじき、豚肉 (肩)、バター、卵、 米みそ(淡色辛み そ)、ちくわ、すりご ま	こまつな、りんご、も やし、にんじん、だ いこん、ごぼう、万 能ねぎ、うめびし お、あおのり	かつおだし汁、 しょうゆ	牛乳 牛乳 代替:豆乳 アップルケーキ 代替:蒸しパン	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 251 g
28 ( 火 )	ゆかりごはん 豆腐チキンナゲット ベーコンと野菜のソテー わかめと油揚げのみそ汁(あげ・白菜) 除去:油揚げ	米、マヨネーズ、 油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)、ベーコン	だいこん、にんじ ん、たまねぎ、キャ ベツ、はくさい、 ピーマン、カットわ かめ、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 蒸し野菜 せんべい	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 249 g
29 ( 水 )	ロールパン 野菜ハンバーグ かぼちゃのサラダ ポトフ	ロールパン、ビーフ ン、マヨネーズ、片 栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉、豚肉(肩)	にんじん、かぼちゃ、 たまねぎ、もやし、き ゅうり、キャベツ、チンゲ ンサイ、れんこん、ごぼ う、干しぶどう	しょうゆ、酒、コン ソメ、食塩	牛乳 麦茶 汁ビーフン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 159 g
30 ( 木 )	チャーハン チンジャオロースー 柿 春雨スープ	米、小麦粉、ショ ートニング、上新粉、 砂糖、はるさめ、 油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、豚 ひき肉、バター、き な粉、黒ごま	たまねぎ、かき、チン ゲンサイ、にんじん、 ピーマン、赤ピーマ ン、たけのこ(ゆで)、 ねぎ、しょうが、にんに く	しょうゆ、酒、食 塩、鶏がらスー プの素	ヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 きな粉ボーロ 代替:クッキー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 228 g

※3～5歳児には午前中のおやつはつきません  
 ※3～5歳児には給食に牛乳が付き(代替は豆乳です)  
 ※昼の食パンは超熟ロールを使用しています  
 ※おやつと土曜日に使用するパンはパスコの超熟を使用します  
 ※カレーはアレルギー27品目不使用の物を使用します  
 ※食材の関係で献立が変更になることがあります

※魚・青魚アレルギー 弁当持参になります  
 ※卵アレルギー 弁当持参になります  
 ※乳・乳製品アレルギー 弁当持参になります  
 ※大豆・大豆製品アレルギー 弁当持参になります  
 ※魚・青魚アレルギー 除去食になります  
 ※卵アレルギー 除去食になります  
 ※乳・乳製品アレルギー 除去食になります  
 ※大豆・大豆製品アレルギー 除去食になります

保護者確認欄

印