

献立表

2018年10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 月	ご飯 みそ汁(さつま芋・わかめ) 鶏の柔らか煮 ほうれん草とコーンマヨ和え グレープフルーツ	米、食パン、さつま芋、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも皮付き切身、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、グレープフルーツ、ほうれん草、コーン、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、酒、酢、しょうゆ、パセリ粉	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 ハムマヨトースト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 348 mg	
02 火	きのこピラフ 春雨スープ コロッケ グリーンサラダ りんごジュース	じゃがいも、米、油、パン粉、砂糖、はるさめ、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、豚ひき肉	りんご果汁、みかん果汁、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、しめじ、コーン、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、玉ねぎ	酢、食塩、鶏がらスープの素、コンソメ	飲むヨーグルト 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 497 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.9 g カルシウム 223 mg	
03 水	栗ご飯 魚のもみじ焼き 切り干し大根の煮付け けんちん汁(鶏肉)	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、かれい切身、くり、バター、卵、油揚げ、鶏もも肉、黒ごま	りんご、にんじん、だいこん、ごぼう、切り干しだいこん、いんげん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヤクルト 牛乳 代替:豆乳 アップルケーキ 代替:蒸しパン	エネルギー 603 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 197 mg	
04 木	ロールパン カラフルオムレツ ツナサラダ はくさいの豆乳スープ	ロールパン、米、油、片栗粉、砂糖	豆乳、卵、ベーコン、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、牛乳、バター	はくさい、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しめじ、にんじん	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	野菜ジュース 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 90 mg	
05 金	ご飯 野菜たっぷり麻婆 ナムル ワンドンスープ	米、小麦粉、砂糖、ワンドンの皮、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、おから、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、にら、ねぎ、なす、たけのこ(ゆで)、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 おからマフィン 代替:かぼちゃポーロ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 255 mg	
06 土	あんかけうどん じゃがいもとベーコンのソテー オレンジジュース	ゆでうどん、じゃがいも、油、片栗粉	豚ひき肉、ベーコン	オレンジ天然果汁、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	気になる野菜ジュース ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 野菜蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.0 g カルシウム 273 mg	
09 火	味噌ラーメン 代替:うどん 除去:うずら卵 ポテトとさつま芋サラダ オレンジ ヤクルト 代替:気になる野菜	ゆで中華めん、食パン、じゃがいも、さつま芋、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、うずら卵水煮缶、バター、きな粉	オレンジ、もやし、にんじん、きゅうり、コーン、にら	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 きな粉トースト 代替:ジャムサンド	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 266 mg	
10 水	ご飯 魚の揚げ焼き 小松菜のしらす和え みそ汁(白菜・麩)	米、砂糖、片栗粉、油、焼ふ	牛乳、かじき、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	みかん缶、はくさい、こまつな、バナナ、もも缶、キウイフルーツ、にんじん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ヤクルト 麦茶 フルーツポンチ ビスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 7.4 g カルシウム 163 mg	
11 木	ハヤシライス ツナサラダ 切干大根のスープ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	野菜ジュース 麦茶 プリン 代替:ゼリー せんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.6 g カルシウム 128 mg	
12 金	昆布ご飯 豆腐のまご揚げ 即席漬け みそ汁(油揚げ・青梗菜)	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、にんじん、塩こんぶ、グリーンピース、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 レモンクッキー 代替:源氏パイ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 279 mg	
13 土	豚丼 具だくさん味噌汁 ゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒	気になる野菜ジュース 麦茶 ヨーグルト 代替:せんべい クッキー	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 8.9 g カルシウム 193 mg	
15 月	ご飯 ひじき卵焼き 納豆和え みそ汁(冬瓜・豚肉)	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、もやし、とうがん、たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、ひじき、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ミルミルS 代替:豆乳 蒸し野菜(かぼちゃとインゲン) せんべい	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 397 mg	
16 火	ご飯 すまし汁(シメジ・人参・豆腐) 鮭の味噌煮 千草和え みかん	米、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、さけ切身	みかん、ほうれん草、もやし、にんじん、しめじ、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 スティックパイ 代替:源氏パイ おしゃぶり昆布	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 258 mg	
17 水	野菜ロールパン 鶏肉のオニオンソース焼き スパサラダ ミネストローネ	ロールパン、米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、油、オリーブ油	鶏もも皮付き切身、ベーコン	たまねぎ、カットマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、にんにく	しょうゆ、ワイン(白)、コンソメ、食塩、パセリ粉	ヤクルト 麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 81 mg	
18 木	鮭わかめご飯 筑前煮 バナナ みそ汁(じゃが芋・青菜・舞茸)	米、じゃがいも、板こんにやく、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、さけ	バナナ、れんこん、にんじん、ほうれん草、たけのこ(ゆで)、ごぼう、まいたけ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	野菜ジュース 麦茶 苺ヨーグルト 代替:ゼリー ビスケット	エネルギー 383 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 3.2 g カルシウム 187 mg	

献 立 表

2018年10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	
19 金	ご飯 (豆腐ハンバーグ ごま和え すまし汁(カブ・しめじ)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ウインナー、油揚げ、すりごま	ほうれんそう、かぶ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ・葉	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ミルミルS 代替:豆乳 アメリカンドック	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 274 mg
20 土	スパゲティナポリタン (さつまいもとひじきのサラダ ジョア 代替:リンゴジュース)	さつまいも、マヨネーズ、油、スパゲティ(ゆで)	ヤクルト、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、コーン、グリーンピース、ひじき、トマトミックスジュース缶	ケチャップ、中濃ソース、食塩	気になる野菜ジュース ヤクルト 代替:豆乳 ゼリー せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 108 mg
22 月	ご飯 (豚肉のしょうが焼き はくさいのきざみのりサラダ 除去:ちくわ みそ汁(ナメコ・浅葱・豆腐)	米、さつまいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、卵	はくさい、たまねぎ、えのきたけ、きょうご、干しぶどう、あさつき、しょうが、焼きのり、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 ココア蒸しパン	エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 250 mg
23 火	かやくご飯 (カレイの照焼き オレンジ 春雨ときゅうりの酢の物 除去:錦糸卵 清汁(えのき・鶏・水菜)	米、さつまいも、砂糖、はるさめ	牛乳、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉、バター、かさい切身	きゅうり、にんじん、えのきたけ、きょうご、干しぶどう、ごぼう、いんげん、オレンジ	しょうゆ、酢、酒、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 スイートポテト 代替:さつま芋の甘煮	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 251 mg
24 水	スタミナ丼 (豆腐サラダ 柿 みそ汁(大根・麩)	米、片栗粉、砂糖、焼ふ、油、ごま油	牛乳、無調製豆乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉	たまねぎ、かき、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、だいこん、にんじん、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	ヤクルト 麦茶 豆乳もち	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.9 g カルシウム 110 mg
25 木	わかめご飯 (千草焼き 白菜とハムの和え物 みそ汁(ナス・油揚げ・エノキ)	米、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、なす、きゅうり、ほうれんそう、ブルーベリージャム、たまねぎ、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 クラッカーサンド	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.7 g カルシウム 166 mg
26 金	ロールパン (ポークビーンズ きのこサラダ カブのスープ)	スパゲティ(ゆで)、ロールパン、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、鶏もも肉、ひよこめ(ゆで)	たまねぎ、かぶ、にんじん、しめじ、キャベツ、カットマト缶詰、かぶ・葉、えのきたけ、コーン、グリーンピース、あさつき、ひじき、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 麦茶 ツナの和風スパゲティ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.4 g カルシウム 158 mg
27 土	カレーライス (マカロニスープ みかんジュース)	米、じゃがいも、マカロニ、油	豚肉(肩)、鶏もも肉	オレンジ天然果汁、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン	カレールー、コンソメ、食塩	気になる野菜ジュース ミルミルS 代替:豆乳 野菜蒸しパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 166 mg
29 月	ゆかり御飯 (厚揚げの含め煮 胡瓜のマヨネーズ和え 味噌汁(長芋・ナメコ・ほうれん草)	米、ながいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、生揚げ、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、だいこん、にんじん、ほうれんそう、なめこ、たけのこ(ゆで)、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 麦茶 ヨーグルト 代替:ゼリー せんべい	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 270 mg
30 火	野菜ロールパン (パンプキンシチュー ブロッコリーとトマトのサラダ みかんジュース)	食パン、ホットケーキ粉、油、砂糖、小麦粉、コーンスターチ	牛乳、鶏もも肉、バター、ベーコン	オレンジ天然果汁、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん	酢、食塩、コンソメ	飲むヨーグルト ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 ハロウィンクッキー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 365 mg
31 水	菜飯 (魚の甘酢あんかけ りんご すまし汁(鶏肉・大根・ワカ)	米、ロールパン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、さわら切身、鶏もも肉、こしあん(生)、バター	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩	ヤクルト 牛乳 代替:豆乳 あんロールパン 除去:バター	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 155 mg

※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ま(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
 ※カレールーはアレルギー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 ※魚・青魚アレルギー 除去食になります
 ※卵アレルギー 弁当持参になります ※卵アレルギー 除去食になります
 ※乳・乳製品アレルギー 弁当持参になります ※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 弁当持参になります ※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