

献立表

2017年11月

あじさい保育園(以上児アレルギー)

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	
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 718 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 28.7 g カルシウム 459 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、いわしっこ、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 いわしっこ 代替:せんべい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 11.4 g カルシウム 358 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 631 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 13.1 g カルシウム 396 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 630 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20 g カルシウム 346 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 486 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.4 g カルシウム 272 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 576 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 272 g
09 (木)	ハヤシライス コールスローサラダ きのこスープ 牛乳 代替:豆乳	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 639 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 22.8 g カルシウム 267 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 572 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 276 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 ぶどうゼリー ビスケット	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 184 g
13 (月)	ご飯 さばのおろし煮 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、さば切身、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、みかん缶、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 566 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 288 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 676 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 22.3 g カルシウム 456 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 468 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 14.1 g カルシウム 133 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 570 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.2 g カルシウム 380 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 おしやぶり昆布	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 193 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 491 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 249 g

献 立 表

2017年11月

あじさい保育園(以上児アレルギー)

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)	ご飯 さわらの南蛮漬け ブロッコリーとじゃが芋のソテー 味噌汁(キャベツ・人参・生揚げ)	牛乳 代替:豆乳 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖 除去:バター	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 772 kcal たんぱく質 32.3 g 脂 質 33.4 g カルシウム 452 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	牛乳 代替:豆乳 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 725 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.4 g カルシウム 342 g
22 (水)	昆布ご飯 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)	牛乳 代替:豆乳 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 606 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 345 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 水菜のスープ	牛乳 代替:豆乳 米、ロールパン、油、砂糖、片栗粉	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 550 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 171 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 474 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 160 g
27 (月)	ご飯 かじきの梅マヨネーズ焼き 青菜ごま和え 豚汁	牛乳 代替:豆乳 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 625 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 23.2 g カルシウム 314 g
28 (火)	ゆかりご飯 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	牛乳 代替:豆乳 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 556 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 22.8 g カルシウム 311 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	牛乳 代替:豆乳 ロールパン、ピーマン、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 汁ピーマン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 199 g
30 (木)	チャーハン チンジャオロースー 柿 春雨スープ	牛乳 代替:豆乳 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 671 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 28 g カルシウム 291 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
 ※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