

献立表

2018年01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	
04 (木)	お弁当 麦茶					野菜ジュース(ヤクルト) 麦茶 せんべい ぶどうゼリー	エネルギー 135 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 2.1 g カルシウム 25 g
05 (金)	ハヤシライス ひじきサラダ ポテトスープ 牛乳 代替:豆乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しめじ、かぶ、薬、七草、グリーンピース、ひじき	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	野菜ジュース(ヤクルト) 麦茶 七草おにぎり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 183 g
06 (土)	わかめうどん ジャーマンポテト ジョア 代替:野菜ジュース	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン、ジョア	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、いちごジャム・低糖度、にんじん、カットわかめ、パセリ	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 クラッカーサンド	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 381 g
09 (火)	にんじん御飯 鶏の香草パン粉焼き 除去:粉チーズ 温野菜オーロラソース きのこスープ	米、小麦粉、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、いんげん、こんぶ(だし用)、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉、コンソメ、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 手作り肉まん	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 317 g
10 (水)	わかめご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ キャベツとコーンの中華和え すまし汁(麩・ほうれん草)	米、ロールパン、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、凍り豆腐	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれん草、いちごジャム、にんじん、きょうな、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 代替:豆乳 ジャムロール	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 312 g
11 (木)	しょうゆラーメン 代替:茹でうどん ポテトサラダ みかん ミルミルス 代替:豆乳	ゆで中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	豚肉(肩)、あずき(ゆで)、ベーコン、ミルミルス	みかん、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	ヨーグルト 麦茶 お汁粉	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.4 g カルシウム 167 g
12 (金)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 かじきの揚げ焼き もやしのゆかり和え 味噌汁(豆腐・コボウ・浅葱) 除去:豆腐	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、ごぼう、あさつき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 手作りクッキー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.6 g カルシウム 301 g
13 (土)	ホットドッグ ポトフ 野菜ジュース	ロールパン、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー	野菜ジュース、たまねぎ、ほうれん草、う、にんじん	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 ゼリー クッキー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 215 g
15 (月)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 筑前煮 ごまマヨネーズ和え 除去:ごま みそ汁(みずな・なめこ)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ジョア	はくさい、だいこん、ほうれん草、にんじん、れんこん、なめこ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、きょうな	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 ほうれん草チーズ蒸しパン 除去:チーズ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.8 g カルシウム 365 g
16 (火)	菜飯 牛乳 代替:豆乳 かに玉のケチャップかけ 三色ナムル 中華スープ	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、卵、かにまぼこ、ハム	りんご天然果汁、もやし、ねぎ、きゅうり、りんご、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、にら、グリーンピース	しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 手作りりんごゼリー せんべい	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.9 g カルシウム 285 g
17 (水)	ロールパン しめじと小松菜のスープ メンチかつ 牛乳 代替:豆乳 れんこんサラダ グレープフルーツ	米、ロールパン、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、れんこん、こまつな、しめじ、にんじん	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 199 g
18 (木)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 さばのおろし煮 小松菜とコーンの和え物 味噌汁(豆腐・浅葱) 除去:豆腐	米、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ミルミルス	バナナ、だいこん、もやし、こまつな、コーン、にんじん、万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 バナナ マリービスケット 代替:せんべい	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 331 g
19 (金)	昆布ご飯 牛乳 代替:豆乳 松風焼き はくさいと竹輪の和え物 除去:ちくわ すまし汁(青梗菜・エノキ)	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、きゅうり、たまねぎ、もやし、ほうれん草(冬)、にんじん、しめじ、塩こんぶ、あおのり	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 フレンチトースト 代替:蒸しパン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.3 g カルシウム 286 g
20 (土)	豚丼 具だくさん味噌汁 ヨーグルト 代替:ゼリー	米、サンドイッチパン、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	牛乳、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、いちごジャム、ほうれん草、にんじん、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 ジャムサンド	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 250 g
22 (月)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 麻婆豆腐 パンサンスー 中華スープ(卵・かぶ・しめじ) 除去:卵	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ジョア	りんご、かぶ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、薬、しめじ、ねぎ、にら、しょうが、にんにく、レモン果汁	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 アップルパイ 代替:りんごの甘煮	エネルギー 676 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25 g カルシウム 430 g

献 立 表

2018年01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	
23 火	五目ご飯 焼き魚 ほうれん草とハムのごま和え けんちん汁(鶏肉)	牛乳 代替:豆乳 米、食パン、さといも、砂糖 除去:ごま	牛乳、さけ切身、鶏もも肉、ピザ用チーズ、ハム、ベーコン、すりごま	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、ピーマン、いんげん、あさつき、干ししいたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、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 ピザトースト 除去:チーズ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 32 g 脂 質 17.8 g カルシウム 332 g
24 水	ロールパン ミートピーンズ ツナサラダ はくさいのスープ	みかん 牛乳 代替:豆乳	牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩)、ひよこまめ(ゆで)、ツナ油漬缶、ベーコン	みかん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、カットトマト缶詰、しめじ、グリーンピース、あおのり	ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 牛乳 代替:豆乳 焼きうどん	エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 28.3 g カルシウム 326 g
25 木	チキンカレー ブロッコリーサラダ わかめスープ	牛乳 代替:豆乳	米、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、きな粉、ミルミルス	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、ブロッコリー、コーン缶、カットわかめ、にんにく	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 マカロニきなこ 代替:ゆかりマカロニ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 260 g
26 金	ご飯 中華風オムレツ 納豆和え(小松菜) すまし汁(小松菜・麩)	牛乳 代替:豆乳	米、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、卵、挽きわり納豆、豚ひき肉、いわしっこ	かぼちゃ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、にら、かんでん(粉)	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 かぼちゃの水ようかん いわしっこ 代替:米粉ロール	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.6 g カルシウム 438 g
27 土	和風スパゲティ 野菜ポトフ	牛乳 代替:豆乳	スパゲティー(ゆで)、じゃがいも、油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	野菜ジュース(ヤクルト) ヨーグルト 代替:ゼリー せんべい	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 7.6 g カルシウム 322 g
29 月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 春雨の洋風和え すまし汁(エキ・ホウレンソウ)	牛乳 代替:豆乳	米、小麦粉、しらたき、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、焼ふ、油	牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、ハム、おから、卵、バター、ジョア	はくさい、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 レーズンケーキ(おから) 代替:蒸しパン	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21 g カルシウム 435 g
30 火	ご飯 カレイフライ ごまじゃこ和え みそ汁(切干・ナメコ)	バナナ 牛乳 代替:豆乳	米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かたい切身、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、ごま	きゅうり、バナナ、だいこん、キャベツ、なめこ、にんじん、切り干しだいこん	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 野菜スティック せんべい	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 13 g カルシウム 310 g
31 水	ロールパン 鶏肉のカレー焼き チーズ入りサラダ ミネストローネ	牛乳 代替:豆乳	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、チーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、にんじん、にんにく	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.7 g カルシウム 216 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ません(代替は豆乳です)

※5歳児は午後の牛乳はつきません。ただし月曜日のジョアと木曜日のミルミルはつきません。

※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

※昼の食パンは超熟ロールを使用しています

※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

印