

献立表

2018年03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 (木)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 擬製豆腐 納豆和え(ホウレンソウ・エノキ) 除去:納豆 すまし汁(ワカメ・玉葱)	米、砂糖、グラニュー糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、いわしっこ	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 スティックパイ 代替:クッキー いわしっこ 代替:せんべい	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 18.7 g カルシウム 434 g
02 (金)	散らし寿司 ヤクルト 代替:豆乳 鶏の照り焼き 菜の花のお浸し すまし汁(麩・シメジ)	米、片栗粉、砂糖、焼ふ	ヤクルト、豆乳、鶏もも皮付き切身、きな粉	こまつな、にんじん、コーン缶、なばな、しめじ、れんこん、さやえんどう、焼きのり、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	野菜ジュース 麦茶 豆乳もち 代替:ゼリー ひなあられ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.8 g カルシウム 126 g
03 (土)	わかめうどん 南瓜のそぼろ煮 ジョア 代替:豆乳	ゆでうどん、サンドイッチパン、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、鶏ひき肉	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、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(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 いちごジャムパン	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.9 g カルシウム 349 g
05 (月)	ハヤシライス ブロッコリーとトマトのサラダ 白菜のスープ 牛乳 代替:豆乳	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、ミニトマト、ブロッコリー、グリーンピース	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 キャロット蒸しパン 代替:蒸しパン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.9 g カルシウム 413 g
06 (火)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 さわらの西京焼き 切干大根の炒り煮 除去:油揚げ すまし汁(小松菜・豆腐・エノキ) 除去:豆腐	米、砂糖、油	牛乳、さわら切身、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、いんげん、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、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 557 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.9 g カルシウム 298 g
07 (水)	ロールパン 牛乳 代替:豆乳 鶏肉のマーマレード焼き リンゴのサラダ かき玉スープ 除去:卵	ロールパン、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも皮付き切身、卵、ハム、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、りんご、きゅうり、マーマレード、クリームコーン缶、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、あさつき、いんげん	しょうゆ、酢、ワイン(白)、酒、食塩、鶏がらスープの素、昆布だし汁	牛乳 麦茶 かやくおにぎり	エネルギー 589 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 24.1 g カルシウム 276 g
08 (木)	昆布ご飯 みそ汁(なめこ・小松菜) コロッケ 牛乳 代替:豆乳 グリーンサラダ 除去:チーズ グレープフルーツ	米、じゃがいも、油、砂糖、焼ふ、パン粉、小麦粉	牛乳、チーズ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター	グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、きゅうり、なめこ、たまねぎ、ブロッコリー、塩こんぶ、刻みこんぶ	かつおだし汁、酢、食塩	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 麩のラスク 代替:せんべい おしゃぶり昆布	エネルギー 560 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 336 g
09 (金)	お弁当		ヨーグルト(加糖)			野菜ジュース 麦茶 ヨーグルト 代替:ゼリー せんべい	エネルギー 107 kcal たんぱく質 3.4 g 脂 質 2.2 g カルシウム 106 g
10 (土)	ホットドッグ ジャーマンポテト 野菜ジュース	じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ベーコン、ウインナー	野菜ジュース、たまねぎ	ケチャップ、食塩、パセリ粉	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 563 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 206 g
12 (月)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 千草焼き きゅうりとわかめの酢の物 除去:ちくわ みそ汁(キャベツ・ゴボウ・人参)	米、食パン、砂糖、油	卵、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 フレンチトースト 代替:ジャムサンド	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 8.8 g カルシウム 309 g
13 (火)	豚のスタミナ丼 牛乳 代替:豆乳 和風サラダ 除去:豆腐 オレンジ ワンタンスープ	さつまいも、米、ワンタンの皮、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、鶏もも肉、いわしっこ	オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、コーン、ピーマン、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 蒸し芋 いわしっこ 代替:せんべい	エネルギー 633 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 17.1 g カルシウム 483 g
14 (水)	ゆかりご飯 牛乳 代替:豆乳 生揚げの炒め煮 かぼちゃのサラダ みそ汁(切干・浅葱・シメジ)	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、生揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、たけのこ、干しぶどう、いんげん、あさつき、切り干しだいこん、干しいたけ、あおの	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ	牛乳 麦茶 キャベツ焼き 除去:かつお節	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.2 g カルシウム 248 g
15 (木)	きなこごはん 除去:きな粉 魚のあずま煮 小松菜とハムの和え物 のっぺい汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、かじき、ハム、鶏もも肉、バター、きな粉、生クリーム、ごま	もやし、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 カップケーキ 代替:蒸しパン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 311 g
16 (金)	野菜ロールパン ウインナー 鶏の唐揚げ トマトスープ マカロニサラダ オレンジゼリー アンパンマンポテト	ロールパン、米、マカロニ、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	鶏もも肉、ウインナー、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、にんじん、カットトマト缶詰、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉	野菜ジュース 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 54 g
19 (月)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 豆腐のつくね焼き キャベツと塩昆布の和え物 みそ汁(ホウレンソウ・あげ・玉葱) 除去:油揚げ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、レモン果汁、ひじき、塩こんぶ	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 レモンクッキー 代替:クッキー	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.8 g カルシウム 436 g

献立表

2018年03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 (火)	しょうゆラーメン 代替:うどん 洋風肉じゃが グレープフルーツ ヤクルト 代替:豆乳	ゆで中華めん、米、じゃがいも、砂糖、油	ヤクルト、豚肉(肩)、ベーコン、鶏ひき肉	もやし、たまねぎ、グレープフルーツ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、刻みこんぶ、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、鶏がらスープの素、酒、食塩、カレー粉	飲むヨーグルト 麦茶 そばろ昆布おにぎり	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 91 g
22 (木)	カレーライス コールスローサラダ きのこスープ 牛乳 代替:豆乳	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、ハム、ベーコン、生クリーム	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、もも缶、みかん缶、バナナ、しめじ、えのきたけ、いちごジャム	カレールウ、酢、コンソメ、食塩	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 ルヴァンパーティ 除去:生クリーム	エネルギー 612 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.1 g カルシウム 265 g
23 (金)	菜飯 牛乳 代替:豆乳 高野豆腐の卵とじ 人参しりしり 除去:ツナ缶 みそ汁(大根・小松菜)	米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、こまつな、コーン、きょうな、ごぼう	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 あんロールパン 除去:バター	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 23 g カルシウム 334 g
24 (土)	鶏丼 ポトフ 野菜ジュース	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	野菜ジュース(ヤクルト) 麦茶 ヨーグルト 代替:ゼリー せんべい	エネルギー 415 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 19 g カルシウム 124 g
26 (月)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 筑前煮 ほうれん草の洋風ごま和え 除去:ごま すまし汁(麩・青梗菜)	米、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、ごま、生クリーム、クリームチーズ、卵	もやし、だいこん、ほうれん草、チンゲンサイ、にんじん、れんこん、たけのこ、グリーンピース、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 麦茶 手作りチーズケーキ 代替:蒸しパン	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 28.6 g カルシウム 242 g
27 (火)	わかめご飯 牛乳 代替:豆乳 親子焼き きんぴらごぼう みそ汁(浅葱・なめこ・豆腐) 除去:豆腐	米、ロールパン、しらたき、砂糖、油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、ごぼう、なめこ、グリーンピース、いんげん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 揚げぱん	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.9 g カルシウム 313 g
28 (水)	ロールパン カブのスープ 鮭のタルタルソース焼 牛乳 代替:豆乳 ひじきマリネ バナナ	スパゲティ(ゆで)、ロールパン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ切身、ベーコン、ハム、鶏もも肉	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、かぶ・葉、ピーマン、ひじき	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 麦茶 ナポリタン	エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 25.8 g カルシウム 199 g
29 (木)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 豆腐の中華風 甘酢和え 除去:カニカマボコ みそ汁(かぶ・玉葱)	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、かにカマボコ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、しめじ、たけのこ、しょうが	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、鶏がらスープの素	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 りんごゼリー ビスケット	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.4 g カルシウム 322 g
30 (金)	コーンごはん 牛乳 代替:豆乳 鶏肉のオニオンソース焼き 春雨サラダ わかめと白菜のスープ	米、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、油、砂糖	牛乳、鶏もも皮付き切身、ベーコン	きゅうり、にんじん、はくさい、たまねぎ、コーン缶、ミニトマト、しょうが、にんにく、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 野菜スティック 星食べよ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.6 g カルシウム 261 g
31 (土)	カレーライス マカロニスープ ヨーグルト 代替:ゼリー	米、じゃがいも、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、いちごジャム・低糖度、コーン缶	カレールウ、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 593 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 235 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す(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スはつきます。
 ※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
 ※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 ※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