

# 献立表

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	
01 (水)	ロールパン 魚のオレンジソース焼き 春雨サラダ ポトフ	米、ロールパン、油、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、かじき、鶏ささ身、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マーメレード、グリーンアスパラガス、塩こんぶ	しょうゆ、ワイン(白)、酢、コンソメ、食塩	ジョア80m   代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 昆布おにぎり	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 255 mg
02 (木)	ジュシーご飯 麩チャンプルー バナナ すまし汁	米、小麦粉、アレルギー用マーガリン、砂糖、焼ふ、油	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚ひき肉、豆乳、きな粉、ごま	バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶、干しいたけ、ひじき、しょうが、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、食塩、鶏がらスープの素	牛乳 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 きな粉とごまのクッキー	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.1 g カルシウム 260 mg
03 (金)	ご飯 松風焼き 梅ドレッシング和え 除去: カニカマボコ 南瓜の味噌汁	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、しめじ、にんじん、うめびしお	かつおだし汁、酒、しょうゆ	野菜ジュース 牛乳 代替: 豆乳 スイートポテト 代替: さつまいもの甘煮	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 185 mg
04 (土)	うどん サラダ ヨーグルト 代替: ジュース	ゆでうどん、クロワッサン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、ごぼう、コーン缶、干しいたけ	かつおだし汁、酒、食塩	気になる野菜ジュース 乳飲料 代替: 豆乳 パン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 170 mg
06 (月)	ロールパン 白菜のスープ タンドリーチキン おからポテトサラダ キウイフルーツ	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも皮付き切身、豚肉(肩)、ハム、おから、油揚げ、ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、はくさい、きゅうり、まいたけ、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉、パセリ粉	飲むヨーグルト 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 きつねおにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 242 mg
07 (火)	~世界の料理~「スペイン」 チキンパエリア風 オレンジ 魚と野菜のフリット アホスープ	米、小麦粉、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、オリブ油、粉糖	牛乳、ミルミルス、かわいい切身、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、カットマト、オレング、かぼちゃ、にんじん、ミニトマト、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンアスパラガス、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 代替: 豆乳 ミルミルス 代替: 豆乳 チュロス	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 263 mg
08 (水)	ご飯 五目卵焼き 春キャベツのごま和え みそ汁(じゃが芋・小松菜)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、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	ジョア80m   代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 手作り肉まん	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 327 mg
09 (木)	ご飯 牛乳 豆腐と野菜の炒め煮 マヨネーズ和え 除去: ちくわ 味噌汁(切干大根・なめこ)	米、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	はくさい、きゅうり、れんこん、なめこ、チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 麩のラスク 代替: 源氏パイ おしゃぶり昆布	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 264 mg
10 (金)	菜飯 魚の味噌煮 三色和え 除去: 錦糸卵 けんちん汁	米、小麦粉、砂糖	牛乳、さわら切身、錦糸卵、木綿豆腐、鶏もも肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、バナナ、あさつき、しょうが	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 バナナケーキ 代替: 蒸しパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.6 g カルシウム 160 mg
11 (土)	お弁当					気になる野菜ジュース 乳飲料 代替: 豆乳 せんべい	エネルギー 107 kcal たんぱく質 1.8 g 脂 質 1.7 g カルシウム 42 mg
13 (月)	ご飯 チンジャオロースー 三色ナムル 春雨スープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、もやし、たけのこ(ゆで)、にんじん、きゅうり、ブルーベリー、赤ピーマン、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	飲むヨーグルト 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 ココアクッキー ブルーベリー	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 220 mg
14 (火)	ジャージャーうどん 豆腐サラダ バナナ すまし汁(麩・水菜)	ゆでうどん、米、焼ふ、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ハム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、きょうな、えだまめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 枝豆とじゃこのおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 327 mg
15 (水)	ご飯 魚の照焼 いんげんとベーコンの和え物 長いもと油揚げのみそ汁	さつまいも、米、ながいも、砂糖、油	牛乳、さけ切身、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ごま	キャベツ、にんじん、いんげん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ、酒	ジョア80m   代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 大学芋	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 285 mg
16 (木)	ポーカカレー ひじきサラダ グレープフルーツ わかめスープ	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、ジョアブレーン、豚肉(肩)、豆乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ひじき、カットわかめ	かつおだし汁、カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 代替: 豆乳 ジョア80m   代替: 豆乳 キャロット蒸しパン 除去: チーズ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 326 mg
17 (金)	ゆかりご飯 親子煮 きゅうりとツナの洋風和え 若竹汁(ほうれん草・筍・葱)	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、いんげん、焼きのり	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 手作りぶどうゼリー せんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.3 g カルシウム 157 mg

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	
18 (土)	炊込みピラフ スープ ヨーグルト 代替: ジュース	米、マカロニ	ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、鶏むね肉、ツナ油漬缶	ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、にんじん	コンソメ、食塩	気になる野菜ジュース 乳飲料 代替: 豆乳 せんべい	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 5.6 g カルシウム 149 mg
20 (月)	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 即席漬け きのこスープ	米、ロールパン、油、コーンスターチ	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、鶏もも肉、かつお節	はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんごジャム、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきたけ	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酒、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉	飲むヨーグルト 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 ジャムサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 283 mg
21 (火)	たけのこご飯 魚のケチャップあんかけ バナナ すまし汁(豆腐・水菜)	米、ホットケーキ粉、アレルギー用マーガリン、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、油揚げ、豆乳	バナナ、たまねぎ、たけのこ、きょうな、干しぶどう、ピーマン、にんじん、さやえんどう、干しいたげ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酒、酢、食塩	牛乳 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 レーズンスコーン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.6 g カルシウム 249 mg
22 (水)	昆布ご飯 切干大根の卵焼き なます みそ汁(じゃが芋・浅月)	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、ミルミルス、卵、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、いんげん、干しぶどう、あさつき、塩こんぶ	かつおだし汁、りんご酢、しょうゆ、酒、食塩	ジョア80mI 代替: 豆乳 ミルミルス 代替: 豆乳 蒸し野菜 ピスケット	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.3 g カルシウム 329 mg
23 (木)	ロールパン 白菜のスープ メンチかつ カリフラワーのサラダ キウイフルーツ	米、ロールパン、パン粉、小麦粉、油、オリブ油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、鶏もも肉	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、カリフラワー、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース	中濃ソース、りんご酢、食塩、コンソメ	牛乳 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 グリーンピースおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 23.1 g カルシウム 223 mg
24 (金)	ご飯 魚の磯部焼 中華風和え物 除去: カニカマボコ みそ汁(さつま芋・玉葱・わかめ)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、油、ごま油	牛乳、かじき、卵、かにかまぼこ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、カットわかめ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢	野菜ジュース 牛乳 代替: 豆乳 マドレーヌ 代替: パン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 170 mg
25 (土)	うどん サラダ ゼリー	ゆでうどん、クローツサン、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	ヤクルト、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、ほうれんそう、ごぼう、コーン缶、干しいたけ	かつおだし汁、酒、食塩	気になる野菜ジュース 乳飲料 代替: 豆乳 パン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.5 g カルシウム 87 mg
27 (月)	ご飯 豆腐のまさご揚げ じゃが芋きんぴら みそ汁(大根・あげ)	米、焼きそばめん、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、ピーマン、いんげん、グリーンピース、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト 代替: 豆乳 気になる野菜ジュース 焼きそば	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.3 g カルシウム 315 mg
28 (火)	納豆の野菜そぼろ丼 ごぼうときゅうりのサラダ グレープフルーツ のっぺい汁	米、ロールパン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、しめじ、コーン缶、あさつき、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 代替: 豆乳 牛乳 代替: 豆乳 じゃこトースト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.0 g カルシウム 273 mg
30 (木)	ひじきの御飯 魚のかば焼き 大根と人参の甘酢和え 除去: カニカマボコ みそ汁(豆腐・なめこ)	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、ミルミルス、さわら切身、木綿豆腐、卵、おから、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	だいこん、にんじん、なめこ、あさつき、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 代替: 豆乳 ミルミルス 代替: 豆乳 おからマフィン 代替: 蒸しパン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.8 g カルシウム 265 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つかます(代替は豆乳です)  
 ※給食・おやつに使うパンは、パスコの超熟ロール・超熟食パンまたは卵・乳不使用のパンを使用しています  
 ※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

印