

献立表

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 | ～防災給食～ α米ご飯 ゼリー カレーのおひめさま 水 チキンスープ | アルファ化米 | 鶏もも肉 | 切り干しだいこん、カットわかめ | コンソメ | 牛乳 水 冷凍クレープ ビスケット | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg |
| 02 | ご飯 牛乳 切干大根の卵焼き 納豆和え 清汁(豚・じゃが芋・わかめ) | 米、ゆで中華めん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも | 牛乳、卵、挽きわり納豆、豚肉(肩)、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ) | もやし、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、にら、グリーンピース、粉かんでん、カットわかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、鶏がらスープの素、食塩 | 野菜ジュース 麦茶 味噌ラーメン | エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 235 mg |
| 03 | 炊込みピラフ スープ ゼリー | 米、パン | | | | 気になる野菜ジュース 麦茶 パン | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg |
| 05 | きなごはん バナナ 魚のおろし煮 牛乳 小松菜とハムの和え物 のっぺい汁 | 米、ながいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、グラニュー糖 | 牛乳、さば切身、鶏もも肉、ハム、きな粉、すりごま | バナナ、だいこん、はくさい、こまつな、にんじん、ごぼう、あさつき、刻みこんぶ、しょうが、ひじき | かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩 | 飲むヨーグルト 牛乳 スティックパイ おしやぶり昆布 | エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 28.9 g カルシウム 324 mg |
| 06 | ご飯 グレープフルーツ コロケ 牛乳 グリーンサラダ 味噌汁(豆腐・なめこ・水菜) | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖 | 牛乳、ミルミルス、木綿豆腐、ベーコン、チーズ、米みそ(淡色辛みそ) | グレープフルーツ、キャベツ、なめこ、コーン缶、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、きょうな | かつおだし汁、酢、食塩 | 牛乳 ミルミルス キャロット蒸しパン | エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.1 g カルシウム 357 mg |
| 07 | ゆかりご飯 牛乳 豆腐チャンプルー わかめの酢の物 除去:ちくわ みそ汁(大根・あげ・ネギ) | 米、ロールパン、砂糖、油 | 牛乳、卵、木綿豆腐、ウインナー、ツナ油漬缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま | もやし、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、万能ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ | かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素 | ジョア(白ブドウ) 牛乳 ホットドッグ | エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 29.8 g カルシウム 373 mg |
| 08 | ご飯 梨 魚の南蛮漬け 牛乳 キャベツの昆布和え すまし汁(麩・エノキ・青梗菜) | 米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、焼ふ | 牛乳、タラ切身、バター、鶏ささ身、粉チーズ、ごま | なし、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、塩こんぶ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩 | 牛乳 牛乳 チーズクッキー | エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.1 g カルシウム 392 mg |
| 09 | ～お月見メニュー～ ロールパン オニオンスープ 月見ハンバーグ 除去:うずら卵 フレンチサラダ 星のポテト/牛乳 | 野菜ロールパン、フライドポテト、片栗粉、油、砂糖 | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、うずら卵、ベーコン、いわし | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、れんこん、にんじん | ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉 | 野菜ジュース 牛乳 お月見デザート いわしっこ | エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 30.4 g カルシウム 312 mg |
| 10 | スパゲティ スープ ゼリー | スパゲティ(ゆで)、ロールパン | | | | 気になる野菜ジュース 麦茶 パン | エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 7.3 g カルシウム 47 mg |
| 12 | コーンごはん 牛乳 生揚げと豚肉のカレーソテー グレープフルーツ ワンタンスープ | 米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、ワンタンの皮、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩)、生揚げ、鶏もも肉 | たまねぎ、グレープフルーツ、もやし、にんじん、コーン缶、ピーマン、にら | しょうゆ、酒、鶏がらスープの素、食塩、カレー粉 | 飲むヨーグルト 牛乳 ココア蒸しパン | エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 332 mg |
| 13 | ロールパン 牛乳 魚のタルタルソース焼 マセドアンサラダ ミネストローネ | 米、ロールパン、マヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳、さけ、ベーコン、しらす干し、ごま、チーズ | にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、キャベツ、ひじき | 酢、コンソメ、ケチャップ、食塩、パセリ粉 | 牛乳 牛乳 しらすとひじきのおにぎり | エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.1 g カルシウム 302 mg |
| 14 | ご飯 キウイフルーツ 筑前煮 牛乳 きゅうりのゆかり和え 味噌汁(南瓜・ほうれん草) | 米、ロールパン、板こんにやく、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも肉、ハム、ピザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ) | だいこん、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、れんこん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、さやえんどう、干しいたけ、かぼちゃ | かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩 | ジョア(白ブドウ) 牛乳 ピザトースト | エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 343 mg |
| 15 | 肉うどん 牛乳 ツナサラダ バナナ 粉ふきいも | ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、じゃがいも | 牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、バター | バナナ、はくさい、キャベツ、ほうれん草、ねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ミニトマト、粉かんでん、カットわかめ | かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒 | 牛乳 牛乳 ほうれん草スコーン | エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.7 g カルシウム 306 mg |
| 16 | ご飯 牛乳 親子焼き パンサンスー 豚汁 | 米、はるさめ、砂糖、ごま油、油 | 牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま | みかん缶、もも缶、バナナ、だいこん、きゅうり、もやし、たまねぎ、キウイフルーツ、ミニトマト、れんこん、ねぎ、にんじん、グリーンピース、粉かんでん | かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩 | 野菜ジュース 麦茶 フルーツヨーグルト | エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 251 mg |
| 17 | 炊込みピラフ スープ ゼリー | 米、クロワッサン | | | | 気になる野菜ジュース 麦茶 パン | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム 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 | | |
| 20 | のりご飯 魚の揚げ焼き れんこんサラダ さつま汁 | 梨 牛乳 | 米、さつまいも、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油 | 牛乳、かじき、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま | なし、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、あさつき、焼きのり | かつおだし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁、食塩 | 牛乳 牛乳 きな粉おはぎ | エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.7 g カルシウム 304 mg |
| 21 | ご飯 五目豆腐 中華胡瓜 わかめスープ | 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油 | 牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、黒ごま、ごま | きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、もやし、干しいたけ、カットわかめ | しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、食塩 | ジョア(白ブドウ) 牛乳 モチモチドーナツ | エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 23.6 g カルシウム 354 mg |
| 22 | ロールパン 肉の香草パン粉焼き スパゲティサラダ オニオンスープ | バナナ 牛乳 | 米、野菜ロールパン、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、パン粉、オリーブ油 | 牛乳、鶏もも皮付き切身、かにかまぼこ、油揚げ、ごま、粉チーズ | バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、まいたけ、にんにく、パセリ、カットわかめ | しょうゆ、酒、コンソメ、食塩 | 牛乳 牛乳 きつねおにぎり | エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.3 g カルシウム 315 mg |
| 24 | スパゲティ スープ ゼリー | | スパゲティ(ゆで)、ロールパン | | | | 気になる野菜ジュース 麦茶 パン | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg |
| 26 | ジュシーご飯 魚の塩焼き 生揚げと小松菜の煮浸し すまし汁(麩・野菜) | 牛乳 | 米、砂糖、焼ふ | 牛乳、さけ切身、生揚げ、クリームチーズ、飲むヨーグルト、豚ひき肉、バター、ごま、ゼラチン | もやし、こまつな、キャベツ、きゅうり、きょうな、干しいたけ、ひじき | かつおだし汁、しょうゆ、昆布だし汁、鶏がらスープの素、食塩、酒 | 牛乳 麦茶 手作りレアチーズケーキ | エネルギー 555 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.8 g カルシウム 314 mg |
| 27 | ハヤシライス 梅ドレッシングサラダ ポテトスープ バナナ | 牛乳 | 米、じゃがいも、油、砂糖 | 牛乳、ミルミルス、牛肉(肩)、ベーコン | たまねぎ、バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、れんこん、しめじ、コーン缶、ブロッコリー、グリーンピース、うめびしお、かんてん | ハヤシルー、かつおだし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉 | 牛乳 ミルミルス 野菜スティック煮(蓮根・大根) せんべい | エネルギー 623 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 253 mg |
| 28 | ご飯 かに玉あんかけ 春雨の五目炒め 中華スープ | 牛乳 | 米、砂糖、油、はるさめ、ごま油、片栗粉 | 牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉(肩)、かにかまぼこ、ごま | りんご天然果汁、もやし、ねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、にら、グリーンピース、粉かんでん、カットわかめ | しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、食塩 | ジョア(白ブドウ) 牛乳 手作りりんごゼリー ビスケット | エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 332 mg |
| 29 | ～世界の料理～エジプト エイシュ(ピタ) コズバレイヤ(魚のトマトソース) バラディ(サラダ) | モロヘイヤのスープ オレンジ 牛乳 | ナン、砂糖、ひえ粒、油、小麦粉、オリーブ油、じゃがいも | 牛乳、タラ切身、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、バター、粉チーズ | オレンジ、トマト、カットトマト缶詰、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、モロヘイヤ、黄ピーマン、レモン果汁、パセリ、にんにく | りんご酢、コンソメ、食塩 | 牛乳 牛乳 パスブーサ | エネルギー 538 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 323 mg |
| 30 | ご飯 天ぷら きんぴら みそ汁(豆腐・なめこ・野菜) | グレープフルーツ 牛乳 | 米、じゃがいも、小麦粉、油、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、粉糖 | 牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、バター、しらす干し、ごま | ごぼう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、れんこん、なめこ、きょうな、いんげん、あおのり、グレープフルーツ | かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 | 野菜ジュース 牛乳 コーンフレーククッキー | エネルギー 662 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 26.1 g カルシウム 316 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、乳使用のヤマザキのロイヤルブレッド食パン、パスコの超熟ロールまたは卵・乳不使用のロール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
 * 除去食になります

保護者確認欄

印