

2024年10月度 きたばたけ保育園 アレルギーメニュー

アレルギー表示 ●卵 ▲乳

★の日はお誕生日会 / ☺の日はお楽しみメニュー

氏名

日・曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
1火	1 炒り豆腐	豆腐・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが ブロッコリー・太もやし	油・砂糖・ごま油 米	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	オレンジかん アンパロマンソフトせんべい 牛乳	寒天・オレンジジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 ブロッコリーともやしのおかか和え										
	3 ごはん										
	4 中華スープ										
	5 フルーツ(パイナップル)										
2水	1 鶏肉の揚げ煮	鶏肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参	でん粉・油・砂糖 さつまいも 米	醤油・本みりん・和風だし ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん お茶	のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋・油 塩・あおさのり ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 キャベツの赤しそ和え										
	3 さつまいもの煮物										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
3木	1 白身魚の煮付け	たら かつお節	しょうが 太もやし・きゅうり・人参 かぼちゃ	砂糖 砂糖 油・砂糖・黒ごま 米	醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし	星たべよ お茶	豚ねぎお焼き 牛乳	米・でん粉・醤油 豚ひき肉・青ねぎ・ごま油 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 もやしと胡瓜の酢の物										
	3 大学かぼちゃ										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
4金	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ 大根・コーン・ほうれん草・レモン果汁 オレンジ	米・油 砂糖・オリーブ油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳		1 2 3	
	2 大根とコーンのサラダ										
	3 フルーツ(オレンジ)										
									乳	シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)	
5土	1 焼きそば	豚肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ 小松菜 白菜・わかめ	中華麺・油 砂糖	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	やわらかおかし お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶		1 2 3	
	2 厚揚げと小松菜の煮浸し										
	3 味噌汁										
7月	1 肉団子の照り煮	チキンボール しらす	しょうが キャベツ・人参・コーン	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 さつまいも 米 お豆腐	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	星たべよ お茶	牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・豆腐・人参 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 しらすとキャベツのサラダ										
	3 蒸さつまいも										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
8火	1 けんちんうどん	生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 きゅうり・白菜・練り梅 黄桃(缶詰)	うどん・里芋 米	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・和風だし かつおぶりかけ	カルシウムせんべい お茶	わかめおにぎり 牛乳	米 わかめご飯の素 ▲牛乳		1 2 3 4	
	2 白菜ときゅうりの梅風味和え										
	3 ふりかけごはん										
	4 フルーツ(黄桃缶)										
9水	1 クリームシチュー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク ツナフレーク	人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・レモン果汁	じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	▲クリームシチューミックス 酢・塩・醤油	かっぱえびせん お茶	豆腐ブラウニー 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー ココアパウダー・油 豆腐・砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4	
	2 ツナサラダ										
	3 ロールパン										
	4 フルーツ(みかん缶)										

日曜日 曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
10:木	1 秋野菜マーボー	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ	砂糖・ごま油・油・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	星たべよ	大学芋	さつまいも・油		1	
	2 切干大根の中華和え		切干大根・きゅうり・人参	砂糖・ごま油	醤油	お茶	牛乳	砂糖・黒ごま		2	
	3 ごはん			米				▲牛乳		3	
	4 中華スープ		白菜・わかめ		中華だし・醤油・塩					4	
	5 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)							5	
11:金	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉	玉ねぎ・人参・ピーマン	油	塩こうじ	カルシウムせんべい	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1	
	2 平天と野菜のソテー	さつま揚げ		油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	醤油・油		2	
	3 かぼちゃの煮物		かぼちゃ	砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒			▲牛乳		3	
	4 ごはん			米	だし					4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・青ねぎ							5	
12:土	1 豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒	やわらかおかし	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1	
	2 もやしと小松菜のあおさのり		太もやし・小松菜・あおさのり		醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶		2	
	3 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	青ねぎ		だし					3	
15:火	1 白身魚フライ	白身魚フライ	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン	油	だし・醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース		1	
	2 ウィンナーとブロッコリーのソテー	ウィンナー		油	チキンコンソメ	お茶		砂糖		2	
	3 ひじき煮	油揚げ	ひじき・人参	油・砂糖	だし・醤油・料理酒		アンパンマンソフトせんべい	ソフトせんべい		3	
	4 ごはん			米	だし		牛乳	▲牛乳		4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麩	だし					5	
16:水	1 チキンソテー和風きのこソース	鶏肉	エリンギ・しめじ	油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・料理酒	かっぱえびせん	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		1	
	2 コーンサラダ		キャベツ・コーン・きゅうり	砂糖・オリーブ油	酢・醤油	お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖		2	
	3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒			▲牛乳		3	
	4 ごはん			米	だし・醤油・塩					4	
	5 味噌汁		小松菜・大根							5	
17:木	1 サバの塩焼	さば		油	塩	星たべよ	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1	
	2 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え		白菜・チンゲン菜・人参		ゆかり	お茶	牛乳	きな粉・砂糖		2	
	3 あおさじゃが		あおさのり	じゃが芋				▲牛乳		3	
	4 ごはん			米	だし					4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・わかめ							5	
18:金	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	油・砂糖	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい	青菜おにぎり	米		1	
	2 里芋の煮物			里芋・砂糖	和風だし・料理酒・醤油	お茶	牛乳	菜めしの素		2	
	3 じゃこ大豆	しらす・大豆		油・砂糖	醤油・料理酒			▲牛乳		3	
	4 ごはん			米	だし					4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩						5	
21:月	1 牛肉コロッケ			▲牛肉コロッケ・油		星たべよ	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり	乳	1	チキンソテー(塩・コンソメ)
	2 キャベツとほうれん草のごま和え			白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	醤油・でん粉・油		2	
	3 味噌かぼちゃ	赤みそ	かぼちゃ	砂糖	本みりん			▲牛乳		3	
	4 ごはん			米	だし・醤油・塩					4	
	5 すまし汁		しめじ・玉ねぎ							5	
22:火	1 鶏肉の照焼	鶏肉	ブロッコリー・玉ねぎ	油・砂糖	醤油・本みりん	カルシウムせんべい	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
	2 ちくわとブロッコリーのソテー	ちくわ		油	チキンコンソメ	お茶		砂糖・りんごジュース		2	
	3 切干大根の煮物		切干大根・人参・グリーンピース	つきこんにやく・油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒		牛乳	りんご缶詰・油		3	
	4 ごはん			米	だし			▲牛乳		4	
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	チンゲン菜	じゃが芋						5	

日曜日 曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
23 水	1 醤油ラーメン	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ	中華麺・油・ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	かっぱえびせん お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳		1 2 3 4	
	2 シューマイ										
	3 わかめごはん										
	4 フルーツ(みかん缶)										
★ 24 木	1 白身魚の蒲焼風	たら ウインナー 高野豆腐 ごはん 味噌汁	しょうが ほうれん草・玉ねぎ・人参 さやいんげん	でん粉・油・砂糖 油 砂糖 米	料理酒・醤油・本みりん チキンコンソメ だし・醤油 だし	星たべよ お茶	ビーチケーキ 牛乳	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳・油・黄桃(缶詰) ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 ウインナーとほうれん草のソテー										
	3 高野豆腐の煮物										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
☺ 25 金	1 ハロウィンおばけカレー	牛肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁	米・じゃが芋・油 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク 酢・塩・醤油	カルシウムせんべい お茶	ジャムサンド 牛乳	▲食パン いちごジャム ▲牛乳		1 2 3	
	2 カラフルサラダ										
	3 フルーツ(バナナ)										
									乳	ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)	
26 土	1 豚肉と根菜の煮物	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース	黒こんにゃく・砂糖 さつま芋・油 米	だし・醤油・本みりん・料理酒 塩 だし・醤油・塩	やわらかおかし お茶	カルシウムせんべい お茶	カルシウムせんべい ほうじ茶		1 2 3 4	
	2 揚さつま芋										
	3 ごはん										
	4 すまし汁										
28 月	1 ハンバーグ	ハンバーグ	白菜・ほうれん草・人参	油 ポテトフライ・油 油・砂糖 米	トマトケチャップ・ウスターソース 塩 醤油・酢 チキンコンソメ	星たべよ お茶	きなこクッキー 牛乳	小麦粉・きな粉・砂糖 油・豆腐 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 ポテトフライ										
	3 白菜としらすのサラダ										
	4 ごはん										
	5 スープ										
29 火	1 豆腐のあんかけ丼	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう キャベツ・小松菜・人参	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし 醤油・本みりん・和風だし だし	カルシウムせんべい お茶	ビーチかん アンパンマンソフトせんべい 牛乳	寒天・砂糖 黄桃(缶詰) ソフトせんべい ▲牛乳		1 2 3 4	
	2 キャベツと小松菜のお浸し										
	3 味噌汁										
	4 フルーツ(りんご缶)										
30 水	1 鶏肉と野菜の甘酢炒め	鶏肉 かつお節	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン ブロッコリー・白菜	油・砂糖・でん粉 米 おつゆ麩	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	かっぱえびせん お茶	ねぎ味噌お焼き 牛乳	米・でん粉・赤みそ しらす・青ねぎ・油 ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 ブロッコリーと白菜のおかか和え										
	3 ごはん										
	4 味噌汁										
	5 フルーツ(パイナップル缶)										
31 木	1 豚肉のチャブチェ	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん かぼちゃ	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・本みりん だし	星たべよ お茶	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油・野菜&果物ジュース ▲牛乳		1 2 3 4 5	
	2 かぼちゃの煮物										
	3 ごはん										
	4 味噌汁										
	5 フルーツ(黄桃缶)										

栄養価の平均 エネルギー440kcal たんぱく質14.0g 脂質12.2g カルシウム179mg

◆午前のおやつ 0・1歳児…お茶・お菓子 / 2歳児以上…お茶・お菓子
 ⇒1歳児午前おやつ・・・月・木：たべっ子ベイビー / 火・金：カルシウムせんべい / 水・土：やわらかおかし
 *材料の都合により、献立が一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。
 *アレルギー食が記載されていない食品について
 ・午後のおやつのお菓子はりんごジュース(おにぎりの場合はお茶)に変更致します
 ・午前のおやつで、アレルギーのお子様には、アレルギーを含まないお菓子をご提供します。
 *3時のおやつメニューがフルーツの場合は、フルーツに加えて、アレルギーを含まないお菓子をご提供します。

保護者氏名 _____ 印 _____

2024年10月度 きたばたけ保育園 完了期アレルギーメニュー

アレルギー表示

●卵 ▲乳

★の日はお誕生日会 / ☺ の日はお楽しみメニュー

氏名

日曜日	曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー		変更内容
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料				
1	火	1 炒り豆腐	豆腐・豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが	油・砂糖・ごま油	醤油・本みりん・料理酒	ハッピーせんべい	オレンジかん	寒天・オレンジジュース			1 2 3 4 5	
		2 フロccoliーともやしのおかか和え	かつお節	かつお節	米	醤油・本みりん・だし	お茶	野菜ハイハイ	砂糖				
		3 軟飯						野菜ハイハイ	野菜ハイハイ				
		4 中華スープ		白菜・青ねぎ		中華だし・醤油・塩		牛乳	▲牛乳				
		5 フルーツ(パイン缶)		パイン(缶詰)									
2	水	1 鶏肉の煮物	鶏肉		砂糖	醤油・本みりん・和風だし	野菜ハイハイ	のり塩ポテト	じゃが芋・油			1 2 3 4 5	
		2 キャベツの赤しそ和え		キャベツ・人参		ゆかり		お茶	塩・あおさのり				
		3 さつま芋の煮物			さつま芋	醤油・本みりん・だし		牛乳	▲牛乳				
		4 軟飯			米								
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ・小松菜		だし							
3	木	1 白身魚の煮付け	たら	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・だし	ハッピーせんべい	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油			1 2 3 4 5	
		2 もやしと胡瓜の酢の物	かつお節	太もやし・きゅうり・人参	砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油				
		3 大学かぼちゃ		かぼちゃ	油・砂糖・黒ごま				▲牛乳				
		4 軟飯			米								
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・わかめ		だし							
4	金	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ	米・油	ハヤシフレーク・トマトケチャップ	野菜ハイハイ	シュガートースト	▲食パン・▲バター			1 2 3	
		2 大根とコーンのサラダ		大根・コーン・ほうれん草・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	砂糖				
		3 フルーツ(オレンジ)		オレンジ					▲牛乳				
									乳				シュガートースト(麦ロール・油・砂糖)
5	土	1 焼きそば	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・青ねぎ	中華麺・油	中華だし・塩・醤油	ハッピーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ			1 2 3	
		2 厚揚げと小松菜の煮浸し	生揚げ	小松菜	砂糖	醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶				
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	白菜・わかめ		だし							
7	月	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが	油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん	野菜ハイハイ	5人わりじんじんクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー			1 2 3 4 5	
		2 しらすとキャベツのサラダ	しらす	キャベツ・人参・コーン	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	砂糖・油・豆腐・人参				
		3 蒸さつま芋			さつま芋				▲牛乳				
		4 軟飯			米								
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	チンゲン菜	おつゆ麩	だし							
8	火	1 けんちんうどん	生揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・里芋	だし・醤油・本みりん・塩	ハッピーせんべい	わかめお焼き	米			1 2 3 4	
		2 白菜ときゅうりの梅風味和え		きゅうり・白菜・練り梅		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	わかめご飯の素				
		3 軟飯			米				▲牛乳				
		4 フルーツ(黄桃缶)		黄桃(缶詰)									
9	水	1 クリームシチュー	鶏肉・▲低脂肪乳・▲スキムミルク	人参・玉ねぎ・グリーンピース	じゃが芋・油	▲クリームシチューミックス	野菜ハイハイ	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー	乳		1 2 3 4	1 ボトフ(コンソメ)
		2 ツナサラダ	ツナフレーク	キャベツ・フロccoliー・赤ピーマン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶		ココアパウダー・油				
		3 ロールパン			▲丸ロールパン			豆腐・砂糖	豆腐・砂糖				
		4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)				牛乳	▲牛乳				
									乳				麦ロール

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー		変更内容
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料				
10	木	1 秋野菜マーボー	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・チンゲン菜・干しいたけ	砂糖・ごま油・油・でん粉	醤油・料理酒・中華だし・塩	ハッピーせんべい	大学芋	さつま芋・油			1	
		2 切干大根の中華和え		切干大根・きゅうり・人参	砂糖・ごま油	醤油	お茶	砂糖・黒ごま	2				
		3 軟飯			米		牛乳	▲牛乳	3				
		4 中華スープ		白菜・わかめ		中華だし・醤油・塩			4				
		5 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)					5				
11	金	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		油	塩こうじ	野菜ハイハイ	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり			1	
		2 平天と野菜のソテー	さつま揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	醤油・油			2	
		3 かぼちゃの煮物		かぼちゃ	砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒			▲牛乳			3	
		4 軟飯			米							4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・青ねぎ		だし						5	
12	土	1 豚丼	豚肉	人参・玉ねぎ	米・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒	ハッピーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ			1	
		2 もやしと小松菜のあおさし和え		太もやし・小松菜・あおさのり		醤油・本みりん・だし	お茶	お茶	ほうじ茶			2	
		3 味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	青ねぎ		だし						3	
15	火	1 白身魚の煮付け	たら	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・だし	ハッピーせんべい	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース			1	
		2 ウィンナーとブロッコリーのソテー	ウィンナー	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン	油	チキンコンソメ	お茶	野菜ハイハイ	砂糖			2	
		3 ひじき煮	油揚げ	ひじき・人参	油・砂糖	だし・醤油・料理酒		牛乳	野菜ハイハイ			3	
		4 軟飯			米				▲牛乳			4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麩	だし						5	
16	水	1 チキンソテー和風きのこソース	鶏肉	エリンギ・しめじ	油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま			1	
		2 コーンサラダ		キャベツ・コーン・きゅうり	砂糖・オリーブ油	酢・醤油	お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖			2	
		3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒			▲牛乳			3	
		4 軟飯			米							4	
		5 味噌汁		小松菜・大根		だし・醤油・塩						5	
17	木	1 白身魚の塩焼	たら		油	塩	ハッピーせんべい	きなこトースト	▲食パン・▲バター			1	
		2 白菜とチンゲン菜の赤しそ和え		白菜・チンゲン菜・人参		ゆかり	お茶	牛乳	きな粉・砂糖			2	
		3 あおさじゃが		あおさのり	じゃが芋				▲牛乳			3	
		4 軟飯			米							4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	かぼちゃ・わかめ		だし						5	
18	金	1 豚肉と野菜のゲチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン	油・砂糖	トマトゲチャップ・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	青菜お焼き	米			1	
		2 里芋の煮物			里芋・砂糖	和風だし・料理酒・醤油	お茶	牛乳	菜めしの素			2	
		3 じゃこ大豆	しらす・大豆		油・砂糖	醤油・料理酒			▲牛乳			3	
		4 軟飯			米							4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩	だし						5	
21	月	1 マッシュポテト			▲マッシュポテト・油		野菜ハイハイ	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり			乳	
		2 キャベツとほうれん草のごま和え	赤みそ	キャベツ・ほうれん草・人参	白ごま	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	醤油・でん粉・油			1	
		3 味噌かぼちゃ		かぼちゃ	砂糖	本みりん			▲牛乳			2	
		4 軟飯			米							3	
		5 すまし汁		しめじ・玉ねぎ		だし・醤油・塩						4	
22	火	1 鶏肉の照焼	鶏肉		油・砂糖	醤油・本みりん	ハッピーせんべい	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー			1	
		2 ちくわとブロッコリーのソテー	ちくわ	ブロッコリー・玉ねぎ	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	砂糖・りんごジュース			2	
		3 切干大根の煮物		切干大根・人参・グリーンピース	つきこんじゃく・油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒			りんご(缶詰)・油			3	
		4 軟飯			米				▲牛乳			4	
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	チンゲン菜	じゃが芋		だし					5	

日曜日 曜日	付日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		アレルギー	変更内容
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	献立	材料			
23	水	1 醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ・人参・太もやし・コーン・青ねぎ	中華麺・油・ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	野菜ハイハイ	おかかお焼き	米・かつお節		1	
		2 シューマイ	肉しゅうまい					お茶	醤油	2		
		3 軟飯			米			牛乳	▲牛乳	3		
		4 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)						4		
24	★木	1 白身魚の蒲焼風	だら	しょうが	でん粉・油・砂糖	料理酒・醤油・本みりん	ハビーせんべい	ピーチケーキ	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1	
		2 ウィンナーとほうれん草のソテー	ウィンナー	ほうれん草・玉ねぎ・人参	油	チキンコンソメ	お茶	牛乳	砂糖・豆乳・油・黄桃(缶詰)	2		
		3 高野豆腐の煮物	高野豆腐	さやいんげん	砂糖	だし・醤油			▲牛乳	3		
		4 軟飯			米					4		
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・しめじ		だし				5		
25	🍷金	1 肉じゃが	牛肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	野菜ハイハイ	ジャムサンド	▲食パン		1	
		2 カラフルサラダ		キャベツ・ブロッコリー・赤ピーマン・コーン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	いちごジャム	2		
		3 軟飯			米				▲牛乳	3		
		4 スープ		キャベツ	おつゆ麩	だし				4		
		5 フルーツ(バナナ)		バナナ						5		
26	土	1 豚肉と根菜の煮物	豚肉	ごぼう・人参・れんこん・グリーンピース	黒ごんにゃく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒	ハビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1	
		2 揚さつま芋			さつま芋・油	塩	お茶	お茶	ほうじ茶	2		
		3 軟飯			米					3		
		4 すまし汁		大根・わかめ		だし・醤油・塩				4		
28	月	1 ハンバーグ	ハンバーグ		油	トマトケチャップ・ウスターソース	野菜ハイハイ	蒸さつま芋	さつま芋		1	
		2 ポテトフライ	しらす	白菜・ほうれん草・人参	ポテトフライ・油	塩	お茶	牛乳	▲牛乳	2		
		3 白菜としらすのサラダ			油・砂糖	醤油・酢				3		
		4 軟飯		玉ねぎ・コーン	米	チキンコンソメ				4		
		5 スープ								5		
29	火	1 豆腐のあんかけ丼	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・赤ピーマン・さやえんどう	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし	ハビーせんべい	ピーチかん	寒天・砂糖		1	
		2 キャベツと小松菜のお浸し		キャベツ・小松菜・人参		醤油・本みりん・和風だし	お茶	野菜ハイハイ	黄桃(缶詰)	2		
		3 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ		だし		牛乳	野菜ハイハイ	3		
		4 フルーツ(りんご缶)		りんご(缶詰)					▲牛乳	4		
30	水	1 鶏肉と野菜の甘酢炒め	鶏肉	しめじ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン	油・砂糖・でん粉	酢・醤油・トマトケチャップ・中華だし	野菜ハイハイ	ねぎ味噌お焼き	米・でん粉・赤みそ		1	
		2 ブロッコリーと白菜のおかか和え	かつお節	ブロッコリー・白菜		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	しらす・青ねぎ・油	2		
		3 軟飯			米				▲牛乳	3		
		4 味噌汁	赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麩	だし				4		
		5 フルーツ(パイナップル)		パイナップル(缶詰)						5		
31	木	1 豚肉のチャプチェ	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・ごま油	醤油・本みりん・料理酒	ハビーせんべい	野菜ハンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1	
		2 かぼちゃの煮物		かぼちゃ	砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	砂糖・油・野菜&果物ジュース	2		
		3 軟飯		小松菜	米				▲牛乳	3		
		4 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	黄桃(缶詰)		だし				4		
		5 フルーツ(黄桃缶)								5		

栄養価の平均 エネルギー359kcal たんぱく質12.3g 脂質9.7g カルシウム148mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。
 *アレルギー食が記載されていない食品について
 ・午後のおやつ(牛乳)はりんごジュース(おにぎりの場合はお茶)に変更致します
 ・午前のおやつ、アレルギーのお子様には、アレルギーを含まないお菓子をご提供致します。
 *3時のおやつメニューがフルーツの場合は、フルーツに加えて、アレルギーを含まないお菓子をご提供致します。

保護者氏名 _____ 印 _____