

2024年11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 ▲牛乳

★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	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	金	1 鶏肉の揚げ煮	鶏肉		でん粉・油・砂糖	醤油・本みりん・和風だし	カルシウムせんべい	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1		
		2 ひじきサラダ		ひじき・人参・ブロッコリー	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	和風だし・醤油・本みりん	お茶		ココアパウダー・油・豆腐・砂糖				2
		3 高野豆腐の煮物	高野豆腐	さやいんげん	黒こんにゃく・砂糖	和風だし・醤油・料理酒		牛乳	▲牛乳				3
		4 ごはん			米								4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩	だし							5
2	土	1 わかめうどん	生揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	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 豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・ほうれん草・しょうが	油・砂糖	醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶				2
		3 菜めしごはん		菜めしの素	米								3
5	火	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	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・砂糖		1		
		2 白菜とチンゲン菜の塩昆布和え		白菜・チンゲン菜・人参・塩昆布			お茶		りんごジュース・りんご(缶詰)・油				2
		3 あおさじゃが		あおさのり	じゃが芋	塩		牛乳	▲牛乳				3
		4 ごはん			米								4
		5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・わかめ		だし							5
6	水	1 ナポリタンスパゲティ	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース	スパゲティ・油	トマトケチャップ・チキンコンソメ	かっぱえびせん	おかかおにぎり	米・かつお節	乳	1		
		2 ツナとキャベツのサラダ	ツナフレーク	キャベツ・黄ピーマン	砂糖・オリーブ油	酢・塩	お茶	牛乳	醤油				2
		3 ロールパン			▲丸ロールパン	チキンコンソメ			▲牛乳				3
		4 スープ		人参・小松菜									4
7	木	1 サバの味噌煮	さば・赤みそ	しょうが	砂糖	醤油・本みりん・料理酒	量たべよ	黒糖ラスク	▲食パン・▲バター	乳	1		
		2 白菜とほうれん草の赤しそ和え		白菜・ほうれん草・人参	油	ゆかり		牛乳	黒砂糖				2
		3 揚かぼちゃ		かぼちゃ	米	塩			▲牛乳				3
		4 ごはん											4
		5 すまし汁	油揚げ	大根		だし・醤油・塩							5
8	金	1 ボークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・油	カレーフレーク	カルシウムせんべい	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		1		
		2 キャベツと胡瓜のサラダ		キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖				2
		3 フルーツ(オレンジ)		オレンジ					▲牛乳				3
9	土	1 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	大根・人参・グリーンピース	里芋・黒こんにゃく・砂糖	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 厚揚げと小松菜の煮浸し	生揚げ	小松菜・さやいんげん	砂糖	醤油・本みりん・和風だし	お茶	お茶	ほうじ茶				2
		3 ごはん			米								3
		4 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ		だし							4
11	月	1 白身魚フライ	白身魚フライ	切干大根・ほうれん草・人参	油		量たべよ	量わりココアクッキー	小麦粉・ココアパウダー		1		
		2 切干大根サラダ			砂糖・ごま油	醤油・酢・本みりん	お茶	牛乳	ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐				2
		3 さつま芋の旨煮			さつま芋	醤油・本みりん・和風だし			▲牛乳				3
		4 ごはん			米								4
		5 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ		だし							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				
12月 火	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・さやいんげん	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	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1		
	2 白菜のおかか和え	かつお節	白菜・チンゲン菜		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	きな粉・砂糖				2
	3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳				3
	4 ごはん			米								4
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	おつゆ麩	だし							5
								乳		きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)		
13月 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	▲クリームシチューミックス	かっぱえびせん	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	乳	1	ポトフ(コンソメ)	
	2 平天と野菜のサラダ	さつま揚げ	キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	醤油・油				2
	3 コーンピラフ		コーン	米・油	チキンコンソメ・塩			▲牛乳				3
	4 ふどうゼリー				ふどうゼリー							4
14月 木	1 豆腐チャンプルー	豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・黄ピーマン・しょうが	油・砂糖・ごま油	醤油・中華だし・料理酒・塩	星たべよ	大学芋	さつま芋・油		1		
	2 味噌かぼちゃ	赤みそ	かぼちゃ	砂糖	本みりん	お茶	牛乳	砂糖・黒ごま				2
	3 ごはん		白菜	米	だし・醤油・塩			▲牛乳				3
	4 すまし汁		黄桃(缶詰)	おつゆ麩								4
	5 フルーツ(黄桃缶)											5
15月 金	1 きつねうどん	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	カルシウムせんべい	昆布おにぎり	米		1		
	2 キャベツとほうれん草の和え物	ちくわ	キャベツ・ほうれん草		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	塩昆布				2
	3 ふりかけごはん	かつおふりかけ	りんご(缶詰)	米				▲牛乳				3
	4 フルーツ(りんご缶)											4
16月 土	1 チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース	米・油	中華だし・塩・醤油	やわらかおかき	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい		1		
	2 ナムル		きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく	白ごま・砂糖・ごま油	醤油・塩	お茶	お茶	ほうじ茶				2
	3 はるさめスープ		コーン	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩							3
	4											4
18月	1 ハンバーグ	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁	油	トマトケチャップ・ウスターソース	星たべよ	オレンジパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1		
	2 ツナサラダ	ツナフレーク		砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	砂糖・油・オレンジジュース				2
	3 ポテトフライ		チンゲン菜	ポテトフライ・油	塩			▲牛乳				3
	4 ごはん			米	チキンコンソメ							4
	5 スープ	油揚げ										5
19月 火	1 豚肉と野菜のあんかけ丼	豚肉	玉ねぎ・白菜・さやいんげん・干しいたけ	米・油・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	カルシウムせんべい	ジャムサンド	▲食パン		1		
	2 ビーフンソテー		太もやし・人参	ビーフン・油	中華だし・塩・醤油	お茶	牛乳	いちごジャム				2
	3 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩	だし			▲牛乳				3
	4 フルーツ(黄桃)		黄桃(缶詰)									4
								乳		ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)		
20月 水	1 サバの甘辛焼	さば	しょうが	砂糖・油	醤油・料理酒	かっぱえびせん	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油		1		
	2 さつま芋きんぴら		ひじき・人参・グリーンピース	さつま芋・油・砂糖・白ごま	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油				2
	3 ひじき煮	油揚げ		油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳				3
	4 ごはん		キャベツ・青ねぎ	米	だし							4
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ										5
21月 木	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉	きゅうり・白菜	油	塩こうじ	星たべよ	アップルケーキ	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1		
	2 胡瓜と白菜のしらす和え	しらす		米	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	砂糖・豆乳・油・りんご(缶詰)				2
	3 ごはん		わかめ・大根		だし			▲牛乳				3
	4 味噌汁	赤みそ・白みそ										4
22月 金	1 カレーライス	牛肉	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・油	カレーフレーク	カルシウムせんべい	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1		
	2 グリーンサラダ		キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	きな粉・砂糖・豆乳・油				2
	3 フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)					▲牛乳				3

日曜日 付日	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			
25月	1 牛肉コロッケ	赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参・練り梅 かぼちゃ	▲牛肉コロッケ・油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	聖たべよ お茶	ぶどうかん ファンファンソフトせんべい 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	チキンソテー（塩・コンソメ）
	2 白菜の梅風味和え										
	3 かぼちゃの煮物										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
26火	1 鶏肉の照焼	鶏肉 ちくわ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース	油・砂糖 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	ミルククッキー 牛乳	小麦粉・▲バター・油 ▲牛乳・砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	蒸しさつま芋
	2 ちくわとブロッコリーのソテー										
	3 切干大根の煮物										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
27水	1 とんこつラーメン	豚肉・さつま揚げ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ	中華麺・油 米	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ ゆかり	かっぱえびせん お茶	サケおにぎり 牛乳	米・さけほぐし身 塩 ▲牛乳	乳	1 2 3 4	
	2 シューマイ										
	3 赤しそごはん										
	4 フルーツ（バナナ缶）										
28木	1 そぼろ丼	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 白菜・ほうれん草	米・油・砂糖 わかめ りんご（缶詰）	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	聖たべよ お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4	シュガートースト（麦ロール・油・砂糖）
	2 白菜とほうれん草の和え物										
	3 味噌汁										
	4 フルーツ（りんご缶）										
29金	1 白身魚の旨煮	たら ウインナー	しょうが 太もやし・人参・玉ねぎ ドライパセリ	砂糖 油 じゃが芋・油 米	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	カルシウムせんべい お茶	納豆お焼き 牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
	2 ウインナーと野菜のソテー										
	3 揚げじゃが										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
30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	やわらかおかき 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	乳	1 2 3	
	2 厚揚げと小松菜の煮浸し										
	3 味噌汁										

栄養価の平均 エネルギー441kcal たんぱく質14.0g 脂質12.1g カルシウム171mg

◆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：たべっこベイビー / 火・金：カルシウムせんべい / 水・土：やわらかおかき
 *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11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	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 金	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	豆腐ブラウニー	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1
	2 ひじきサラダ		ひじき・人参・ブロッコリー	砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)	和風だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳	ココアパウダー・油・豆腐・砂糖		2
	3 高野豆腐の煮物	高野豆腐	さやいんげん	黒こんにゃく・砂糖	和風だし・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
2 土	1 わかめうどん	生揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	ヘビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1
	2 豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・太もやし・ほうれん草・しょうが	油・砂糖	醤油・本みりん	お茶	お茶	ほうじ茶		2
	3 軟飯			米						3
5 火	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	ヘビーせんべい	りんご蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1
	2 白菜とチンゲン菜の塩昆布和え		白菜・チンゲン菜・人参・塩昆布			お茶	牛乳	りんごジュース・りんご(缶詰)・油		2
	3 あおさじゃが		あおさのり	じゃが芋	塩			▲牛乳		3
	4 軟飯			米						4
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・わかめ		だし					5
6 水	1 ナポリタンスパゲティ	ウインナー	玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース	スパゲティ・油	トマトケチャップ・チキンコンソメ	野菜ハイハイ	おかかお焼き	米・かつお節	乳	1
	2 ツナとキャベツのサラダ	ツナフレーク	キャベツ・黄ピーマン	砂糖・オリーブ油	酢・塩	お茶	牛乳	醤油		2
	3 ロールパン			▲丸ロールパン	チキンコンソメ			▲牛乳		3
	4 スープ		人参・小松菜							4
7 木	1 白身魚の味噌煮	たら・赤みそ	しょうが	砂糖	醤油・本みりん・料理酒	ヘビーせんべい	黒糖ラスク	▲食パン・▲バター	乳	1
	2 白菜とほうれん草の赤しそ和え		白菜・ほうれん草・人参		ゆかり	お茶	牛乳	黒砂糖		2
	3 揚かぼちゃ		かぼちゃ	油	塩			▲牛乳		3
	4 軟飯			米						4
	5 すまし汁	油揚げ	大根		だし・醤油・塩					5
8 金	1 豚じゃが	豚肉	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	ツナ味噌お焼き	米・ツナフレーク・白ごま		1
	2 キャベツと胡瓜のサラダ		キャベツ・きゅうり・コーン・赤ピーマン	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	赤みそ・醤油・砂糖		2
	3 軟飯			米				▲牛乳		3
	4 スープ		白菜	そうめん	だし					4
9 土	1 鶏肉と根菜の煮物	鶏肉	大根・人参・グリーンピース	里芋・黒こんにゃく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒	ヘビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1
	2 厚揚げと小松菜の煮浸し	生揚げ	小松菜・さやいんげん	砂糖	醤油・本みりん・和風だし	お茶	お茶	ほうじ茶		2
	3 軟飯			米						3
	4 味噌汁	赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ		だし					4
11 月	1 白身魚の煮つけ	かれい	しょうが	砂糖	だし・醤油・料理酒	野菜ハイハイ	らんわりココアクッキー	小麦粉・ココアパウダー		1
	2 切干大根サラダ		切干大根・ほうれん草・人参	砂糖・ごま油	醤油・酢・本みりん	お茶	牛乳	ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐		2
	3 さつま芋の旨煮			さつま芋	醤油・本みりん・和風だし			▲牛乳		3
	4 軟飯			米						4
	5 味噌汁	油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ		だし					5

日曜日 付日	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				
12月 火	1 豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉	玉ねぎ・人参・ピーマン・さやいんげん	油・砂糖	トマトケチャップ・醤油・本みりん・料理酒	ヘビーせんべい	きなこトースト	▲食パン・▲バター		1		
	2 白菜のおかか和え	かつお節	白菜・チンゲン菜		醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	きな粉・砂糖				2
	3 がんもの煮物	がんもどき		砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳				3
	4 軟飯			米								4
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ	おつゆ麩	だし							5
								乳		きなこトースト(麦ロール・油・きな粉・砂糖)		
13月 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	▲クリームシチューミックス	野菜ハイハイ	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり	乳	1	ポトフ(コンソメ)	
	2 平天と野菜のサラダ	さつま揚げ	キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	醤油・油				2
	3 コーンピラフ		コーン	米・油	チキンコンソメ・塩			▲牛乳				3
	4 ふどうゼリー				ふどうゼリー							4
14月 木	1 豆腐チャンプルー	豚肉・豆腐	玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・黄ピーマン・しょうが	油・砂糖・ごま油	醤油・中華だし・料理酒・塩	ヘビーせんべい	大学芋	さつま芋・油		1		
	2 味噌かぼちゃ	赤みそ	かぼちゃ	砂糖	本みりん	お茶	牛乳	砂糖・黒ごま				2
	3 軟飯		白菜	米	だし・醤油・塩			▲牛乳				3
	4 すまし汁		黄桃(缶詰)	おつゆ麩								4
	5 フルーツ(黄桃缶)											5
15月 金	1 きつねうどん	味付け油揚げ	わかめ・青ねぎ・だし昆布	うどん	だし・醤油・本みりん・塩	野菜ハイハイ	昆布お焼き	米		1		
	2 キャベツとほうれん草の和え物	ちくわ	キャベツ・ほうれん草		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	塩昆布				2
	3 軟飯		りんご(缶詰)	米				▲牛乳				3
	4 フルーツ(りんご缶)											4
16月 土	1 チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース	米・油	中華だし・塩・醤油	ヘビーせんべい	野菜ハイハイ	野菜ハイハイ		1		
	2 ナムル		きゅうり・太もやし・赤ピーマン・にんにく	白ごま・砂糖・ごま油	醤油・塩	お茶	お茶	ほうじ茶				2
	3 はるさめスープ		コーン	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩							3
18月	1 ハンバーグ	ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁	油	トマトケチャップ・ウスターソース	野菜ハイハイ	オレンジパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー		1		
	2 ツナサラダ	ツナフレーク		砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	砂糖・油・オレンジジュース				2
	3 ポテトフライ		チンゲン菜	ポテトフライ・油	塩			▲牛乳				3
	4 軟飯			米	チキンコンソメ							4
	5 スープ	油揚げ										5
19月 火	1 豚肉と野菜のあんかけ丼	豚肉	玉ねぎ・白菜・さやいんげん・干しいたけ	米・油・砂糖・でん粉	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	ヘビーせんべい	ジャムサンド	▲食パン		1		
	2 ピーフンソテー		太もやし・人参	ビーフン・油	中華だし・塩・醤油	お茶	牛乳	いちごジャム				2
	3 味噌汁	赤みそ・白みそ	小松菜	おつゆ麩	だし			▲牛乳				3
	4 フルーツ(黄桃)		黄桃(缶詰)									4
								乳		ジャムサンド(麦ロール・いちごジャム)		
20月 水	1 白身魚の甘辛焼	たら	しょうが	砂糖・油	醤油・料理酒	野菜ハイハイ	豚ねぎお焼き	米・でん粉・醤油		1		
	2 さつま芋きんぴら		ひじき・人参・グリーンピース	さつま芋・油・砂糖・白ごま	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	豚ひき肉・青ねぎ・ごま油				2
	3 ひじき煮	油揚げ		油・砂糖	和風だし・醤油・料理酒			▲牛乳				3
	4 軟飯		キャベツ・青ねぎ	米	だし							4
	5 味噌汁	赤みそ・白みそ										5
★ 21月 木	1 鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉	きゅうり・白菜	油	塩こうじ	ヘビーせんべい	アップルケーキ	小麦粉・でん粉・ベーキングパウダー		1		
	2 胡瓜と白菜のしらす和え	しらす		米	醤油・本みりん・和風だし	お茶	牛乳	砂糖・豆乳・油・りんご(缶詰)				2
	3 軟飯		わかめ・大根		だし			▲牛乳				3
	4 味噌汁	赤みそ・白みそ										4
22月 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	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー		1		
	2 グリーンサラダ		キャベツ・ブロッコリー・コーン・きゅうり・レモン果汁	砂糖・オリーブ油	酢・塩・醤油	お茶	牛乳	きな粉・砂糖・豆乳・油				2
	3 軟飯		ほうれん草	米	だし			▲牛乳				3
	4 スープ			そうめん								4

日曜日 付日	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			
25月	1 マッシュポテト	赤みそ・白みそ	白菜・小松菜・人参・練り梅 かぼちゃ	▲マッシュポテト・油 砂糖 米 おつゆ麩	醤油・本みりん だし・醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	ぶどうかん ベビーせんべい 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 ベビーせんべい ▲牛乳	乳	1 チキンソテー（塩・コンソメ） 2 3 4 5	
	2 白菜の梅風味和え										
	3 かぼちゃの煮物										
	4 軟飯										
	5 味噌汁										
26火	1 鶏肉の照焼	鶏肉 ちくわ	ブロッコリー・玉ねぎ 切干大根・人参・グリーンピース	油・砂糖 油 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・本みりん チキンコンソメ 和風だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい お茶	蒸さつま芋 牛乳	さつま芋 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
	2 ちくわとブロッコリーのソテー										
	3 切干大根の煮物										
	4 軟飯										
	5 味噌汁										
27水	1 とんこつラーメン	豚肉・さつま揚げ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・太もやし・青ねぎ パイン（缶詰）	中華麺・油 米	塩・中華だし・豚骨ラーメンスープ	野菜ハイハイ お茶	サケお焼き 牛乳	米・さけほぐし身 塩 ▲牛乳	乳	1 2 3 4	
	2 シューマイ										
	3 軟飯										
	4 フルーツ（パイン缶）										
28木	1 そぼろ丼	鶏ひき肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース 白菜・ほうれん草 わかめ りんご（缶詰）	米・油・砂糖	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ベビーせんべい お茶	シュガートースト 牛乳	▲食パン・▲バター 砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4	
	2 白菜とほうれん草の和え物										
	3 味噌汁										
	4 フルーツ（りんご缶）										
29金	1 白身魚の旨煮	たら ウインナー	しょうが 太もやし・人参・玉ねぎ ドライパセリ	砂糖 油 じゃが芋・油 米	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ 塩 だし	野菜ハイハイ お茶	納豆お焼き 牛乳	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
	2 ウインナーと野菜のソテー										
	3 揚げじゃが										
	4 軟飯										
	5 味噌汁										
30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	ベビーせんべい お茶	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ ほうじ茶	乳	1 2 3	
	2 厚揚げと小松菜の煮浸し										
	3 味噌汁										

栄養価の平均 エネルギー358kcal たんぱく質12.3g 脂質9.1g カルシウム140mg

*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 _____