

2024年7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	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			
1月	1	まぐろフライ	まぐろカツ		油		星たべよ	らんわりにしんしんクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1	
	2	煮豆	大豆	人参・干しいたけ	砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶		油・豆腐・人参		2	
	3	キャベツのごまネーズサラダ		キャベツ・ほうれん草・赤ピーマン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま			牛乳	▲牛乳		3	
	4	ごはん			米						4	
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ	おつゆ麩	だし					5	
2火	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	カルシウムせんべい	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		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	豆乳・さつま芋・油		2	
	3	ごはん			米				▲牛乳		3	
	4	味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・小松菜		だし					4	
	5	フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)							5	
3水	1	冷やし中華	ツナフレーク	きゅうり・太もやし・コーン・わかめ	中華麺・ごま油・砂糖	冷やし中華の素	かっぱえびせん	昆布おにぎり	米		1	
	2	がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒	お茶	牛乳	塩昆布		2	
	3	ゆかりごはん			米	ゆかり			▲牛乳		3	
	4	フルーツ(パイナップ缶)		パイナップ(缶詰)							4	
4木	1	サバの照焼	さば		砂糖・油	醤油・本みりん	星たべよ	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉		1	
	2	ちくわと白菜の和え物	ちくわ	白菜・チンゲン菜		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	▲バター・砂糖		2	
	3	きんぴらごぼう		ごぼう・人参	つきこんじゃく・白ごま・油・砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒			▲牛乳		3	
	4	ごはん			米						4	
	5	味噌汁	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし					5	
☺ 5金	1	星のハンバーグ	ハンバーグ		油	トマトケチャップ・ウスターソース	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	キャベツと小松菜のサラダ		キャベツ・小松菜・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	醤油・油		2	
	3	ごはん			米				▲牛乳		3	
	4	天の川にゅうめん		オクラ	そうめん	だし・醤油・塩					4	
	5	ピーチゼリー				ピーチゼリー					5	
8月	1	白身魚フライ	白身魚フライ		油		星たべよ	オレンジかん	寒天・オレンジジュース		1	
	2	焼じゃが			じゃが芋・油	塩	お茶	牛乳	砂糖		2	
	3	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー・人参・コーン	砂糖・ごま油	醤油・酢・本みりん		牛乳	ソフトせんべい		3	
	4	ごはん			米				▲牛乳		4	
	5	スープ		チンゲン菜・玉ねぎ		チキンコンソメ					5	
9火	1	鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		油	塩こうじ	カルシウムせんべい	ミルククッキー	小麦粉・▲バター・油		1	
	2	蒸しかぼちゃ		かぼちゃ		塩	お茶	牛乳	▲牛乳・砂糖		2	
	3	うす揚げと小松菜の煮浸し	油揚げ	小松菜・人参	砂糖	醤油・本みりん・だし			▲牛乳		3	
	4	ごはん			米						4	
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ		だし					5	
10水	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	かっぱえびせん	黒糖ラスク	▲食パン・▲バター		1	
	2	花野菜サラダ		ブロッコリー・カリフラワー・コーン	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	黒砂糖		2	
	3	フルーツ(バナナ)		バナナ					▲牛乳		3	
									乳	黒糖ラスク(麦ロール・油・黒砂糖)		

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			
11木	1 ナポリタンスバグティ	ウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・赤ピーマン・グリーンピース キャベツ・コーン 人参・ほうれん草	スバグティ・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩 チキンコンソメ	星たべよ お茶	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	乳	1 2 3 麦ロール 4	
	2 ツナとキャベツのサラダ										
	3 ロールパン										
	4 スープ										
12金	1 白身魚の照焼	ホキ	大根・きゅうり・人参・レモン果汁 えのきだけ・小松菜	砂糖・油 さつま芋 砂糖・オリーブ油 米	醤油・本みりん 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	カルシウムせんべい お茶	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
	2 蒸さつま芋										
	3 大根サラダ										
	4 ごはん										
	5 スープ										
13土	1 チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・さやいんげん ほうれん草・太もやし・赤ピーマン・にんにく 白菜・わかめ	米・油 白ごま・砂糖・ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	小魚せんべい 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 ナムル										
	3 中華スープ										
16火	1 牛肉コロッケ	油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・ブロッコリー・コーン れんこん・人参 小松菜	▲牛肉コロッケ・油 油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	カルシウムせんべい お茶	ツナ味噌お焼き 牛乳	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳	乳	1 チキンソテー（塩・コンソメ） 2 3 4 5	
	2 キャベツとブロッコリーのサラダ										
	3 根菜きんぴら										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
17水	1 鶏肉のおおさ焼	鶏肉 高野豆腐	あおさのり グリーンピース 切干大根・チンゲン菜・人参 わかめ	砂糖・油 砂糖 砂糖・ごま油 米 おつゆ麩	醤油・本みりん だし・醤油 醤油・酢・本みりん だし	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 5	
	2 高野豆腐の煮物										
	3 切干大根サラダ										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										
18木	1 サバの味噌煮	さば・赤みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜・白菜・人参 玉ねぎ・しめじ	砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・塩	星たべよ お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・きな粉・油 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
	2 蒸しかぼちゃ										
	3 白菜と小松菜のおかか和え										
	4 ごはん										
	5 すまし汁										
19金	1 夏野菜マーボー丼	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす	米・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	カルシウムせんべい お茶	ぶどうかん 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	
	2 切干大根の中華和え										
	3 はるさめスープ										
	4 フルーツ（みかん缶）										
20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 わかめ	中華麺・油 じゃが芋	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	小魚せんべい 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 厚揚げと小松菜のお浸し										
	3 味噌汁										
22月	1 肉団子の照り煮	チキンボール	しょうが 白菜・コーン・オクラ チンゲン菜	油・砂糖・でん粉 さつま芋・油 油・砂糖 米 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	星たべよ お茶	梅わかめおにぎり 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
	2 揚さつま芋										
	3 白菜とオクラのサラダ										
	4 ごはん										
	5 味噌汁										

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							
23 火	1 家常豆腐	鶏肉・生揚げ・チンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	カルシウムせんべい	ジャムサンド	▲食パン いちごジャム ▲牛乳							
	2 あおさじゃが										あおさのり	じゃが芋	塩	お茶	牛乳
	3 ごはん											米			
	4 中華スープ										小松菜・えのきだけ		中華だし・醤油・塩		
★ 24 水	1 鶏肉と白菜のうどん	鶏肉	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩	かっぱえびせん	ピーチケーキ	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							
	2 ひじきとさつまいもの煮物										ひじき	さつまいも・砂糖	だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳
	3 ふりかけごはん											米	かつおぶりかけ		
	4 フルーツ(バナナ)										バナナ				
25 木	1 豚肉と大根の煮物	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・さやえんどう	油・黒こんにゃく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒	星たべよ	りんごかん	寒天・りんごジュース 砂糖 ソフトせんべい ▲牛乳							
	2 シューマイ										肉しゅうまい				
	3 ごはん											米		アミノ酸ソフトせんべい	牛乳
	4 味噌汁										赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ	だし		
26 金	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ	米・油	ハヤシフレック・トマトケチャップ	カルシウムせんべい	大学芋	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳							
	2 スパゲティサラダ											スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)			
	3 フルーツ(みかん缶)										みかん(缶詰)				
27 土	1 豆腐のあんかけ丼	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・さやえんどう	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし	小魚せんべい	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい							
	2 ちくわと小松菜のお浸し										ちくわ	小松菜・えのきだけ	醤油・本みりん・だし	お茶	お茶
	3 味噌汁										赤みそ・白みそ	大根	だし		
29 月	1 かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ	玉ねぎ・ピーマン	油	中華だし・塩・醤油	星たべよ	さんわりココアクッキー	小麦粉・ココアパウダー ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐 ▲牛乳							
	2 ビーフソテー											ビーフン・油	和風だし・醤油・本みりん	お茶	牛乳
	3 ひじきサラダ											砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)			
	4 ごはん											米	だし		
	5 味噌汁										赤みそ・白みそ	ほうれん草	おつゆ麩		
30 火	1 豚骨ラーメン	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜	中華麺・油	中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ	カルシウムせんべい	納豆お焼き	米・納豆・あおさのり 醤油・でん粉・油 ▲牛乳							
	2 切干大根の煮物										油揚げ	切干大根・グリーンピース	だし・醤油・料理酒	お茶	牛乳
	3 菜めし											菜めしの素			
	4 フルーツ(りんご缶)											りんご(缶詰)			
31 水	1 ハオユ豆腐	豆腐・豚肉	白菜・人参・ほうれん草・しめじ	油・砂糖・でん粉	オイスターソース・醤油・中華だし	かっぱえびせん	野菜パンケーキ	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							
	2 ブロッコリーの中華和え											ブロッコリー・太もやし	醤油・本みりん・中華だし	お茶	牛乳
	3 ごはん														
	4 中華スープ											さやいんげん	中華だし・醤油・塩		
	5 フルーツ(黄桃缶)											黄桃(缶詰)			

栄養価の平均 エネルギー448kcal たんぱく質13.7g 脂質12.6g カルシウム182mg

◆午前のおやつ O・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：しらす&わかめせんべい / 火・金：カルシウムせんべい / 水・土：小魚せんべい
 *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7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月	1	白身魚の煮付け	かれい	しょうが	砂糖	醤油・料理酒・和風だし	野菜ハイハイ	らんわりにしんしんフッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		1	
	2	煮豆	大豆	人参・干しいたけ	砂糖	和風だし・醤油・本みりん・料理酒	お茶	牛乳	油・豆腐・人参		2	
	3	キャベツのごまネーズサラダ		キャベツ・ほうれん草・赤ピーマン	マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま				▲牛乳		3	
	4	軟飯			米						4	
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	玉ねぎ	おつゆ麩	だし					5	
2火	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	小魚せんべい	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖		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	豆乳・さつま芋・油		2	
	3	軟飯			米				▲牛乳		3	
	4	味噌汁	赤みそ・白みそ	大根・小松菜		だし					4	
	5	フルーツ(みかん缶)		みかん(缶詰)							5	
3水	1	冷やし中華	ツナフレーク	きゅうり・太もやし・コーン・わかめ	中華麺・ごま油・砂糖	冷やし中華の素	野菜ハイハイ	昆布軟飯	米		1	
	2	がんもの煮物	がんもどき		砂糖	だし・醤油・料理酒	お茶	牛乳	塩昆布		2	
	3	軟飯			米				▲牛乳		3	
	4	フルーツ(パイナップ缶)		パイナップ(缶詰)							4	
4木	1	白身魚の照焼	たら		砂糖・油	醤油・本みりん	小魚せんべい	きなこバターサンド	▲食パン・きな粉		1	
	2	ちくわと白菜の和え物	ちくわ	白菜・チンゲン菜		醤油・本みりん・だし	お茶	牛乳	▲バター・砂糖		2	
	3	きんぴらごぼう		ごぼう・人参	つきこんにゃく・白ごま・油・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	豆腐・赤みそ・白みそ	わかめ		だし					5	
☺	5金	1	星のハンバーグ	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	じゃこお焼き	米・しらす・あおさのり		1	
2	キャベツと小松菜のサラダ		キャベツ・小松菜・人参	油・砂糖	醤油・酢	お茶	牛乳	醤油・油	2			
3	軟飯			米				▲牛乳	3			
4	天の川にゅうめん		オクラ	そうめん	だし・醤油・塩				4			
5	ピーチゼリー				ピーチゼリー				5			
8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	オレンジかん	寒天・オレンジジュース		1	
	2	焼じゃが		しょうが	じゃが芋・油	塩	お茶	牛乳	砂糖		2	
	3	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー・人参・コーン	砂糖・ごま油	醤油・酢・本みりん		しらすわかめせんべい	しらすわかめせんべい		3	
	4	軟飯			米				▲牛乳		4	
	5	スープ		チンゲン菜・玉ねぎ		チキンコンソメ					5	
9火	1	鶏肉の塩こうじ焼	鶏肉		油	塩こうじ	小魚せんべい	蒸さつま芋	さつま芋		1	
	2	蒸しかぼちゃ		かぼちゃ		塩	お茶	牛乳	▲牛乳		2	
	3	うす揚げと小松菜の煮浸し	油揚げ	小松菜・人参	砂糖	醤油・本みりん・だし					3	
	4	軟飯			米						4	
	5	味噌汁	赤みそ・白みそ	わかめ・玉ねぎ		だし					5	
10水	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	黒糖ラスク	▲食パン・▲バター		1	
	2	花野菜サラダ		ブロッコリー・カリフラワー・コーン	油・砂糖	酢・醤油	お茶	牛乳	黒砂糖		2	
	3	軟飯			米				▲牛乳		3	
	4	スープ		チンゲン菜	おつゆ麩	だし					4	
									乳		黒糖ラスク(麦ロール・油・黒砂糖)	

日曜日 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			
11	木	1 ナポリタンスバグティ	ウインナー ツナフレーク	玉ねぎ・赤ピーマン・グリーンピース キャベツ・コーン	スバグティ・油 砂糖・オリーブ油 ▲丸ロールパン	トマトケチャップ・チキンコンソメ 酢・塩	小魚せんべい お茶	おなか軟飯 牛乳	米・かつお節 醤油 ▲牛乳	乳	1 2 3 麦ロール 4	
		2 ツナとキャベツのサラダ										
		3 ロールパン										
		4 スープ										
12	金	1 白身魚の照焼	ホキ	大根・きゅうり・人参・レモン果汁	砂糖・油 さつま芋 砂糖・オリーブ油 米	醤油・本みりん 酢・塩・醤油	野菜ハイハイ お茶	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト・いちごジャム ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 蒸さつま芋										
		3 大根サラダ										
		4 軟飯										
		5 スープ										
13	土	1 チャーハン	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・さやいんげん ほうれん草・太もやし・赤ピーマン・にんにく 白菜・わかめ	米・油 白ごま・砂糖・ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 中華だし・醤油・塩	小魚せんべい お茶	しらすわかめせんべい お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶	乳	1 2 3	
		2 ナムル										
		3 中華スープ										
16	火	1 マッシュポテト	油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・ブロッコリー・コーン れんこん・人参	▲マッシュポテト・油 油・砂糖 つきこんにゃく・油・砂糖 米	醤油・酢 だし・醤油・本みりん・料理酒 だし	小魚せんべい お茶	ツナ味噌お焼き 牛乳	米・ツナフレーク・白ごま 赤みそ・醤油・砂糖 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 キャベツとブロッコリーのサラダ										
		3 根菜きんぴら										
		4 軟飯										
		5 味噌汁										
17	水	1 鶏肉のおおさ焼	鶏肉 高野豆腐	あおさのり グリーンピース 切干大根・チンゲン菜・人参	砂糖・油 砂糖 砂糖・ごま油 米 おつゆ麩	醤油・本みりん だし・醤油 醤油・酢・本みりん だし	野菜ハイハイ 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 5	
		2 高野豆腐の煮物										
		3 切干大根サラダ										
		4 軟飯										
		5 味噌汁										
18	木	1 白身魚の味噌煮	かれい・赤みそ	しょうが かぼちゃ 小松菜・白菜・人参	砂糖 米	醤油・本みりん・料理酒 塩 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・塩	小魚せんべい お茶	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・きな粉・油 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 蒸しかぼちゃ										
		3 白菜と小松菜のおかか和え										
		4 軟飯										
		5 すまし汁										
19	金	1 夏野菜マーボー丼	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・ピーマン・なす	米・油・砂糖・でん粉 砂糖・ごま油 緑豆春雨	醤油・料理酒・中華だし・塩 醤油 中華だし・醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 しらすわかめせんべい ▲牛乳	乳	1 2 3 4	
		2 切干大根の中華和え										
		3 はるさめスープ										
		4 フルーツ(みかん缶)										
20	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 わかめ	中華麺・油 じゃが芋	中華だし・塩・醤油 醤油・本みりん・だし だし	小魚せんべい お茶	しらすわかめせんべい お茶	しらすわかめせんべい ほうじ茶	乳	1 2 3	
		2 厚揚げと小松菜のお浸し										
		3 味噌汁										
22	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 さつま芋・油 油・砂糖 米 おつゆ麩	だし・醤油・本みりん 醤油・酢 だし	野菜ハイハイ お茶	梅わかめ軟飯 牛乳	米・わかめご飯の素 練り梅 ▲牛乳	乳	1 2 3 4 5	
		2 揚さつま芋										
		3 白菜とオクラのサラダ										
		4 軟飯										
		5 味噌汁										

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						
23	火	1 家常豆腐	豚肉・生揚げ・チンメンジャン・赤みそ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにく	油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・中華だし	小魚せんべい	ジャムサンド	▲食パン いちごジャム ▲牛乳						
		2 あおさじゃが										あおさのみ	じゃが芋	塩	牛乳
		3 軟飯											米		
		4 中華スープ										小松菜・えのきだけ		中華だし・醤油・塩	
24	水	1 鶏肉と白菜のうどん	鶏肉	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩	野菜ハイハイ	ピーチケーキ	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						
		2 ひじきとさつまいもの煮物										ひじき	さつまいも・砂糖	だし・醤油・本みりん	牛乳
		3 軟飯											米		
		4 フルーツ(バナナ)										バナナ			
25	木	1 豚肉と大根の煮物	豚肉	大根・玉ねぎ・人参・さやえんどう	油・黒こんにゃく・砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒	小魚せんべい	りんごかん	寒天・りんごジュース 砂糖 しらすわかめせんべい ▲牛乳						
		2 シューマイ										肉しゅうまい			
		3 軟飯											米		
		4 味噌汁										赤みそ・白みそ	太もやし・わかめ	だし	
26	金	1 ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ	米・油	ハヤシフレック・トマトケチャップ	野菜ハイハイ	大学芋	さつまいも・油 砂糖・黒ごま ▲牛乳						
		2 スパゲティサラダ										ミックスベジタブル	スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用)		
		3 フルーツ(みかん缶)										みかん(缶詰)			
27	土	1 豆腐のあんかけ丼	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・人参・さやえんどう	米・油・砂糖・でん粉	醤油・本みりん・和風だし	小魚せんべい	しらすわかめせんべい	しらすわかめせんべい						
		2 ちくわと小松菜のお浸し										ちくわ	小松菜・えのきだけ	醤油・本みりん・だし	お茶
		3 味噌汁										赤みそ・白みそ	大根	だし	ほうじ茶
29	月	1 マッシュパンブキン	マッシュパンブキン	玉ねぎ・ピーマン	油	中華だし・塩・醤油	野菜ハイハイ	ふんわりココアクッキー	小麦粉・ココアパウダー ベーキングパウダー・砂糖・油・豆腐 ▲牛乳						
		2 ビーフソテー										ひじき・人参・きゅうり	ビーフン・油	和風だし・醤油・本みりん	牛乳
		3 ひじきサラダ											砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用)		
		4 軟飯											米		
		5 味噌汁										赤みそ・白みそ	ほうれん草	だし	
30	火	1 豚骨ラーメン	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜	中華麺・油	中華だし・塩・豚骨ラーメンスープ	小魚せんべい	納豆お焼き	米・納豆・あおさのみ 醤油・でん粉・油 ▲牛乳						
		2 切干大根の煮物										油揚げ	切干大根・グリーンピース	だし・醤油・料理酒	牛乳
		3 軟飯													
		4 フルーツ(りんご缶)										りんご(缶詰)			
31	水	1 ハオユ豆腐	豆腐・豚肉	白菜・人参・ほうれん草・しめじ	油・砂糖・でん粉	オイスターソース・醤油・中華だし	野菜ハイハイ	野菜パンケーキ	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						
		2 ブロccoliの中華和え										ブロッコリー・太もやし	ごま油	醤油・本みりん・中華だし	牛乳
		3 軟飯											米		
		4 中華スープ										さやいんげん	緑豆春雨	中華だし・醤油・塩	
		5 フルーツ(黄桃缶)										黄桃(缶詰)			

栄養価の平均 エネルギー363kcal たんぱく質11.9g 脂質10.0g カルシウム161mg

*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 _____