

平成30年アレルギー用



除去食品・・・さけ・まぐろ

曜日	献立名	昼食	おやつ	体をつくるものになる食物	体の調子を整える食物	カや熱になる食物	エネルギー		エネルギー	
							脂質	塩分	脂質	塩分
1	火	黒米ごはん、切干大根のみそ汁、さけの竜田揚げ、ひじきと大豆の煮物、バナナ	かぼちゃ蒸しパン・麦茶	油揚げ、さけ、大豆、ひじき、さつまいも、高野豆腐、煮干し、牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・バナナ・干しいたけ、かぼちゃ・生姜、切干大根	米・じゃが芋・ホットケーキミックス・片栗粉・米油	590	229	472	18.3
2	水	よこらの日メニュー・もちもちもち・花魁のすまし汁・福のからあげ・ゆでブロッコリー・いちご	プリン・麦茶	鶏肉・魚肉ソーセージ・豆腐・プリン・わかめ、白ごま・卵	干しいたけ・きゅうり・しょうが・人参、いちご、ブロッコリー	米・麵・米油・片栗粉	516	209	432	17.0
3	木	♪休園♪ (建国記念日)								
4	金	♪休園♪ (みどりの日)								
5	土	♪休園♪ (こどもの日)								
6	日	♪休園♪								
7	月	高野豆腐のらわわの料理・フィンアー入野菜スープ・香キャベツと切干大根の炊きあえ・バナナ	ひよこ組 せんべい・麦茶 ★おせんべい・煮干し・麦茶	高野豆腐・卵・ウインナー・煮干し・ちくわ	にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・バナナ・きゅうり・キャベツ・コーン・切干大根	米・米油	499	15.5	399	12.4
8	火	黒米ごはん、青菜のみそ汁、チキンピカタ、ポテトサラダ	フルーツヨーグルト・麦茶	油揚げ・煮干し・鶏肉・魚肉ソーセージ・卵・バター・ヨーグルト	ほうれん草・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・みかん缶・パイナップル缶、キウイフルーツ・バナナ	米・小麦粉・じゃが芋・マカロニ	556	22.2	445	17.8
9	水	焼きそば・ゆでたまご・チーズ・オレンジ	あんサンドイッチ・麦茶	豚肉・卵・チーズ・生クリーム・あんこ	キャベツ・人参・もやし・ピーマン・オレンジ	中華麺・米油・食パン	561	19.7	412	15.4
10	木	黒米ごはん、わかめのみそ汁、ひじき入色どり卵焼き、コールスローサラダ	バナナパウンドケーキ・麦茶	卵・ハム・わかめ・豆乳・煮干し・豆腐・ひじき	キャベツ・ほうれん草・きゅうり・にんじん・バナナ・コーン	米・ホットケーキミックス・米油	508	14.0	406	11.2
11	金	たけのこごはん・卵スープ・シシャモフライ・温野菜・キウイフルーツ	おせんべい・すめるめい・か	卵・ししゃも・鶏肉・魚肉ソーセージ・わかめ・油揚げ	グリーンピース・ねぎ・たけのこ・アスパラ・ブロッコリー・かぼちゃ・キウイフルーツ	米・小麦粉・パン粉・醤油・米油	496	20.4	412	16.5
12	土	二色丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	おせんべい・プチゼリー・麦茶	卵・鶏肉・チーズ・ゼリー	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・バナナ・グリーンピース	米・米油	522	18.9	442	15.7
13	日	♪休園♪								
14	月	さんまの蒲焼丼・ベーコン入野菜スープ・ひじき入にんじんしりしり・バナナ	ひよこ組 たまりせんべい・麦茶 ★たまごせんべい・昆布・麦茶	さんま・ごま・ベーコン・ひじき・昆布	キャベツ・人参・玉ねぎ・バナナ・コーン缶・グリーンピース・ほうれん草	米・米油・片栗粉・醤油・ごま油	539	15.0	443	12.1
15	火	黒米ごはん、青菜のみそ汁、たららのソテー、里芋のそぼろ煮、キウイフルーツ	フルーツゼリー・麦茶	鶏肉・たら・高野豆腐・煮干し・巻天	ほうれん草・キャベツ・レモン・にんじん・グリーンピース・ぶどうジュース・キウイフルーツ	米・米油・さといも	499	20.3	366	15.3
16	水	みそ野菜ラーメン・チーズ・バナナ	おにぎり・麦茶	豚肉・なたと・チーズ	キャベツ・にんじん・コーン・もやし・バナナ	中華麺・米油・米	574	17.1	466	14.1
17	木	黒米ごはん・豚汁・納豆和え・たこさんウインナー・切干大根サラダ	えびせん・麦茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウインナー・こんにゃく・チーズ・梅のり	白菜・大根・にんじん・ねぎ・きゅうり・レタス・玉ねぎ・干しいたけ・ミニトマト・切干大根	米・里芋・米油	490	14.2	400	11.0
18	金	春の遠足								
19	土	豚丼・わかめスープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・りんごジュース	豚肉・わかめ・ごま	干しいたけ・グリーンピース・玉ねぎ・ブロッコリー・バナナ・りんごジュース・ねぎ	米・米油	536	11.0	429	15.6
20	日	♪休園♪								
21	月	チキンカレーライス・ひじき入野菜スープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 せんべい・麦茶 ★おせんべい・煮干し・麦茶	鶏肉・ひじき・煮干し	キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・バナナ・かぼちゃ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	499	12.3	404	8.9
22	火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・いりどり・しらす入ほうれん草のあえもの・キウイフルーツ	アメリカンドッグ・麦茶	鶏肉・ちくわ・かつおぶし・さつまいも・煮干し・魚肉ソーセージ・しらす・豆腐・わかめ	大根・人参・れんこん・ごぼう・ほうれん草・もやし・グリーンピース・干しいたけ・キウイフルーツ	米・さといも・ホットケーキミックス・米油	555	24.8	448	19.9
23	水	ナポリタン・ゆでたまご・チーズ・オレンジ	ジャムサンドイッチ・麦茶	ウインナー・ベーコン・豚肉・チーズ・卵	玉ねぎ・ピーマン・オレンジ・イチゴジャム・りんごジャム	スリザンティ・米油・食パン	523	21.0	433	16.6
24	木	黒米ごはん、キャベツみそ汁、たらのかれーんニエル、切干大根の煮物、バナナ	ヨーグルト・麦茶	たら・生揚げ・さつまあげ・ヨーグルト・ちくわ・バター・煮干し	キャベツ・玉ねぎ・切干大根・人参・干しいたけ・グリーンピース・バナナ	米・じゃが芋・米油・小麦粉	499	20.2	413	17.0
25	金	ごはん、もずくスープ・豆腐入チーズハンバーグ・ブロッコリー・コーンサラダ	お誕生ケーキ・麦茶	豚肉・もずく・卵・豆腐・チーズ・バター・生クリーム	キャベツ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・ミニトマト・みかん缶・パイナップル缶	米・パン粉・小麦粉・米油	590	20.3	464	16.2
26	土	♪愛情弁当日♪	おせんべい・野菜ジュース		野菜ジュース					
27	日	♪休園♪								
28	月	コーンたっぷりクリームシチュー・ごはん・わかめスープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 おせんべい・麦茶 ★おせんべい・昆布・麦茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・わかめ・白ごま・昆布	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・農ネギ・バナナ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	517	14.6	425	11.8
29	火	黒米ごはん、切干大根とわかめのみそ汁、スパニッシュオムレツ、マカロニサラダ	さつまいも蒸しパン・麦茶	切干大根・わかめ・卵・バター・ベーコン・煮干し・牛乳・ハム	玉ねぎ・ほうれん草・切干大根・きゅうり・人参・コーン	米・じゃがいも・さつまいも・米油・マカロニ・ホットケーキミックス	569	14.8	455	11.8
30	水	きつねうどん・ゆでたまご・チーズ・バナナ	おにぎり・ステック野菜・麦茶	油揚げ・なたと・チーズ・卵	人参・小松菜・きゅうり・バナナ	うどん・米	533	14.7	470	12.9
31	木	黒米ごはん、高野豆腐のみそ汁、肉じゃが、ひじき入中華和え、キウイフルーツ	フルーツゼリー・麦茶	豚肉・ごま・煮干し・高野豆腐・ひじき・かに風味かまぼこ・巻天	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース・ほうれん草・もやし・オレンジジュース・キウイフルーツ	米・米油・じゃが芋・醤油	498	13.1	402	16.5
							10.6	2.2	8.5	1.8

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ おやつ欄の★は、りす組・うさぎ組・きりん組・ぞう組のおやつです。

(3～5歳児) (1～2歳児)