

平成30年アレルギー用



除去食品・・・さけ、まぐろ

| 曜日 | 献立名 | | 体をつくるものになる食物 | 体の調子を整える食物 | 力や熱になる食物 | エネルギー | | 蛋白質 | |
|------|---|------------------|-------------------------------------|--|-------------------------|-------|------|------|-----|
| | 昼食 | おやつ | | | | 総量 | 水分 | 総量 | 水分 |
| 1 金 | ごはん・わかめスープ・彩りおかず・コーンスローサラダ・ミニトマト・バナナ | おせんべい・スルメイカ・煎茶 | 卵・ハム・わかめ・白ごま | なげ・ほうれん草・さつまいり・にんじん・コーン・トマト・キャベツ・バナナ | * | 480 | 10.9 | 306 | 80 |
| 2 土 | ゆかりごはん・野菜たっぷりポトフ・ゆでたまご・バナナ | おせんべい・野菜ジュース | ウイナー・ベーコン・卵 | キャベツ・大根・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・野菜ジュース・バナナ | 米・じゃがいも | 534 | 13.7 | 452 | 97 |
| 3 日 | ♪休園♪ | | | | | | | | |
| 4 月 | 二色丼・お豆スープ・キャベツと切干大根のゆかりあえ・バナナ | ひよこ豆 おせんべい・煎茶 | 卵・鶏肉・大豆缶・ミックスピーズ・栗干し | 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・切干大根・さつまいり・コーン・バナナ・グリーンピース | 米・菜油 | 512 | 20.8 | 421 | 138 |
| 5 火 | 黒米ごはん・青菜のみそ汁・レバーフライ・トマトサラダ | バナナマフィン・煎茶 | 鶏胸肉・新鮮レバー・栗干し・鶏たまご・豆腐 | キャベツ・さつまいり・ほうれん草・バナナ・レタス・トマト・コーン | 米・菜油・パン粉・小麦粉・ホットケーキミックス | 552 | 20.6 | 441 | 165 |
| 6 水 | 焼きそば・ゆでたまご・チーズ・バナナ | サンドイッチ・煎茶 | 卵・鶏肉・チーズ | キャベツ・人参・もやし・ピーマン・バナナ・りんごジャム・フルーベリージャム | 中巻粉・米・菜油・食パン | 559 | 19.1 | 422 | 120 |
| 7 木 | 黒米ごはん・豆腐のみそ汁・タラのムニエル・ポテトサラダ | フルーツゼリー・煎茶 | 豆腐・たら・栗干し・鶏胸肉・レバー・鶏たまご・わかめ・バター | さつまいり・人参・コーン・りんごジュース | 米・小麦粉・マカロニ・じゃが芋・菜油 | 491 | 12.5 | 393 | 94 |
| 8 金 | グリーンピースごはん・バナナ・野菜スープ・さばのみそ汁・ひじきと大根の煮物・キウイフルーツ | おせんべい・スルメイカ・煎茶 | ちくわ・青のり・栗干し・ごま・ひじき・鶏胸肉・レバー・ベーコン | 玉ねぎ・さつまいり・人参・もやし・キャベツ・グリーンピース・コーン・キウイフルーツ | 米・菜油・小麦粉・春雨・ごま油 | 473 | 12.8 | 383 | 94 |
| 9 土 | 親子丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ | おせんべい・プチゼリー・煎茶 | 卵・鶏肉・わかめ・ゼリー | 玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース・干ししいたけ・ブロッコリー・バナナ | 米・菜油 | 492 | 16.9 | 409 | 136 |
| 10 日 | ♪休園♪ | | | | | | | | |
| 11 月 | コーンたっぷりクリームシチュー・ごはん・ひじき入り野菜スープ・鶏胸肉・バナナ | ひよこ豆 おせんべい・煎茶 | 鶏肉・牛乳・生クリーム・ひじき・昆布 | キャベツ・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・バナナ | 米・じゃがいも・菜油・小麦粉 | 522 | 13.9 | 429 | 111 |
| 12 火 | 黒米ごはん・わかめのみそ汁・さばのみそ汁・切干大根の煮物・オレンジ | 鶏胸肉レバー・煎茶 | さば・豆腐・わかめ・豆腐・栗干し・さつまいり・ちくわ | グリーンピース・しょうが・切干大根・人参・小豆・オレンジ | 米・菜油 | 566 | 21.5 | 452 | 172 |
| 13 水 | 野菜たっぷりけんちんうどん・ゆでたまご・チーズ・メロン | おにぎり・ステック野菜・煎茶 | 卵肉・鶏胸肉・たまご・チーズ | 大根・人参・玉ねぎ・ねぎ・キャベツ・干ししいたけ・メロン・さつまいり | うどん・菜油・米 | 506 | 16.7 | 406 | 134 |
| 14 木 | 黒米ごはん・卵・納豆・鶏胸肉・たまごウィンナー・野菜サラダ・ミニトマト | プリン・煎茶 | 卵肉・鶏胸肉・納豆・ウィンナー・チーズ・青のり・白ごま・プリン | キャベツ・大根・にんじん・なげ・さつまいり・レタス・玉ねぎ・干ししいたけ・ミニトマト | 米・塩辛・菜油・こんにゃく | 546 | 19.0 | 454 | 124 |
| 15 金 | 黒米ごはん・わかめのみそ汁・さばのみそ汁・切干大根の煮物・キウイフルーツ | おせんべい・スルメイカ・煎茶 | 大豆・ちくわ・卵・ごま・豆腐・チーズ・卵肉・かに風味かき揚げ | グリーンピース・なげ・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・キウイフルーツ | 米・菜油・パン粉・小麦粉 | 511 | 19.7 | 410 | 159 |
| 16 土 | ♪愛情弁当日♪ | | おせんべい・野菜ジュース | 野菜ジュース | | 149 | 2.6 | 11.9 | 116 |
| 17 日 | ♪休園♪ | | | | | | | | |
| 18 月 | 高野豆腐のふわふわ料理・切干大根のみそ汁・きんぴらごぼう・バナナ | ひよこ豆 おせんべい・煎茶 | たまご・高野豆腐・鶏胸肉・栗干し・白ごま | 玉ねぎ・干ししいたけ・切干大根・グリーンピース・キャベツ・ごぼう・人参・バナナ | 米・菜油・ごま油 | 504 | 16.1 | 396 | 122 |
| 19 火 | 黒米ごはん・ひじき入り野菜スープ・肉じゃが・しらす入あえちの | フルーツヨーグルト・煎茶 | 卵肉・しらす・鶏胸肉・レバー・ごぼう・ひじき・ヨーグルト | キャベツ・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・グリーンピース・さつまいり・もやし・バナナ・キウイフルーツ・あかあじ・バナナ・フルーツ | 米・菜油・じゃが芋・春雨 | 514 | 15.4 | 412 | 123 |
| 20 水 | みそ野菜ラーメン・チーズ・バナナ | ポテト＆ジャムサンドイッチ・煎茶 | 卵肉・衣巻・チーズ | キャベツ・にんじん・コーン・もやし・バナナ・イチゴジャム | 中巻粉・菜油・米 | 559 | 19.6 | 426 | 140 |
| 21 木 | 黒米ごはん・青菜のみそ汁・たまごのソテー・かぼちゃの煮物・キウイフルーツ | えびせん・煎茶 | 鶏肉・たら・高野豆腐・栗干し | かぼちゃ・ほうれん草・キャベツ・レモン・にんじん・グリーンピース・キウイフルーツ | 米・菜油 | 516 | 20.6 | 360 | 136 |
| 22 金 | 食育デー（おにぎり・貝たくさんみそ汁） | おせんべい・スルメイカ・煎茶 | しらす・鶏胸肉・ごま・栗干し | 小豆・大根・人参・キャベツ・玉ねぎ・鶏胸肉 | 米・ごま油・じゃが芋 | 612 | 10.2 | 278 | 92 |
| 23 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 | 鶏肉・わかめ・ごま | 干ししいたけ・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・なげ | 米・菜油 | 536 | 11.0 | 429 | 83 |
| 24 日 | ♪休園♪ | | | | | | | | |
| 25 月 | ポークカレーライス・たまごスープ・グリーンサラダ・ミニトマト・バナナ | ひよこ豆 おせんべい・煎茶 | 鶏肉・たまご・わかめ・ごま・昆布 | 玉ねぎ・さつまいり・なげ・人参・ブロッコリー・バナナ・ミニトマト | 米・菜油・じゃがいも・小麦粉 | 519 | 14.8 | 426 | 119 |
| 26 火 | 黒米ごはん・キャベツのみそ汁・さばの塩焼き・ひじきと大根の煮物 | レーズン煎しパン・煎茶 | 鶏胸肉・さば・大豆・ちくわ・ひじき・さつまいり・栗干し・牛乳・高野豆腐 | キャベツ・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・干ししいたけ・レーズン | 米・塩辛・じゃが芋・ホットケーキミックス | 564 | 22.7 | 451 | 181 |
| 27 水 | クリームパスタ・ゆでたまご・チーズ・キウイフルーツ | おにぎり・煎茶 | ベーコン・卵・チーズ・ウィンナー・牛乳・生クリーム・鶏胸肉・レバー | 玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン・キウイフルーツ | スライスチーズ・菜油・小麦粉・セサ | 559 | 20.9 | 440 | 129 |
| 28 木 | 黒米ごはん・高野豆腐のみそ汁・あじフライ・切干大根サラダ・バナナ | ヨーグルト・煎茶 | わかめ・アジ・栗干し・ヨーグルト・高野豆腐 | さつまいり・レタス・切干大根・ミニトマト・玉ねぎ・バナナ | 米・パン粉・菜油・春雨・ごま油・小麦粉 | 521 | 22.2 | 430 | 186 |
| 29 金 | エビパスタ・わかめスープ・鶏のから揚げ・マカロニサラダ | お籠餅ケーキ・煎茶 | エビ・バター・鶏肉・わかめ・卵・鶏胸肉・生クリーム | 玉ねぎ・なげ・人参・グリーンピース・さつまいり・コーン・あかあじ・バナナ・フルーツ | 小麦粉・米・菜油・マカロニ・片栗粉 | 641 | 18.7 | 512 | 149 |
| 30 土 | わかめごはん・トマトたっぷりポトフ・ゆでたまご・高野豆腐・バナナ | おせんべい・プチゼリー・煎茶 | ウイナー・ベーコン・卵・ゼリー | キャベツ・大根・人参・ブロッコリー・トマト・玉ねぎ・バナナ | 米・じゃがいも | 516 | 14.1 | 433 | 121 |

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。 (3～5歳児) (1～2歳児)
 ※ おやつ欄の★は、りす組・うさぎ組・ばんだ組・ぞう組のおやつです。