

平成30年アレルギー用



除去食品・・・さけ、まぐろ

曜日	献立名		体をつくるもとになる食物	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	
	食	おやつ				総量	塩分	総量	塩分
1 日	♪休園♪								
2 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・漬物類・バナナ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶・煎茶	鶏肉、牛乳、生クリーム、わかめ、白ごま、黒干し	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、コーン、長ネギ、バナナ	米、じゃがいも、米粉、小麦粉	516 8.2	17.1 2.2	425 4.6	11.8 1.8
3 火	黒米ごはん・切干大根のみそ汁・さばの蒲田揚げ・ひじきと大豆の煮物	バナナマフィン・煎茶	油揚げ、さば、大豆、ひじき、さつまいも、高野豆腐、黒干し、豆腐	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、生薑、切干大根	米、じゃが芋、ポットケーキミックス、片栗粉、米粉	584 19.0	21.0 2.6	467 15.2	17.4 2.0
4 水	七夕そうめん・ゆでたまご・チーズ・バナナ	七夕ゼリー・煎茶	卵、ハム、チーズ、白ごま、わかめ、鶏皮	きゅうり、トマト、バナナ、オクラ、りんごジュース、オレンジジュース、みかん缶、パイナップル	そうめん	470 7.6	14.8 3.0	390 7.1	12.9 1.9
5 木	黒米ごはん・鶏皮スープ・シシャモフライ・中華和え、キウイフルーツ	サンドイッチ・煎茶	卵、ししも、ごま、鶏肉ソーゼージ	きゅうり、もやし、人参、キウイフルーツ、キャベツ、コーン、玉ねぎ、りんご、ブルーベリージャム	米、小麦粉、パン粉、卵黄、米粉、ごま油	524 12.1	20.1 2.1	389 9.7	16.1 1.7
6 金	ごはん・青菜のみそ汁・チキンピカタ・スパゲティサラダ	おせんべい、すまじいか、煎茶	油揚げ、黒干し、鶏肉、鶏肉ソーゼージ、卵、バター	ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン、人参	米、小麦粉、じゃが芋、マカロニ、ベーパン	471 12.8	19.2 2.0	388 10.4	15.6 1.7
7 土	高野豆腐のふわふわ卵餅・ウインナー入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい、野菜ジュース	高野豆腐、卵、ウインナー、ゼリー	にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、干しいたけ、グリーンピース、バナナ、キャベツ、コーン、野菜ジュース	米、米粉	518 9.1	14.3 1.7	435 7.4	11.7 1.5
8 日	♪休園♪								
9 月	さんまの煮物類、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 たまごせんべい・煎茶 ☆たまごせんべい・煎茶・煎茶	さんま、ごま、ひじき、ベーコン、鶏肉、わかめ	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、米粉、片栗粉、ごま油	539 16.1	15.0 2.2	429 11.8	11.2 1.6
10 火	黒米ごはん・キャベツのみそ汁、ちくわの二色揚げ、じゃこじゃが	かぼちゃ蒸しパン・煎茶	ちくわ、ちりめんじゃこ、鶏のり、黒干し、生揚げ、牛乳	玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、キャベツ、人参、かぼちゃ	米、米粉、小麦粉、じゃが芋、ポットケーキミックス	657 8.7	16.3 2.9	446 7.0	13.0 2.3
11 水	焼きそば・ゆでたまご・チーズ・キウイフルーツ	おにぎり・野菜スティック・煎茶	鶏肉、卵、チーズ	キャベツ、人参、もやし、ピーマン、キウイフルーツ、きゅうり	中華麺、米、米粉	633 14.7	15.0 1.0	422 11.1	12.0 0.9
12 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	プリン・煎茶	豚肉、油揚げ、納豆、ウインナー、ごんにん、チーズ、鶏のり、プリン、ごま	キャベツ、大根、にんじん、ねぎ、きゅうり、しらす、玉ねぎ、干しいたけ、ミニトマト、切干大根	米、小麦粉、米粉	490 20.0	14.2 2.0	410 14.2	11.3 1.8
13 金	野菜たっぷりロコモコ丼・もずくスープ・メロン	おせんべい、すまじいか、煎茶	鶏肉、卵、もずく、ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、メロン、トマト、長ネギ、レタス	米、パン粉、米粉	461 11.8	14.7 1.2	380 9.6	11.9 1.1
14 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・煎茶	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、小麦粉	531 12.6	18.9 2.1	424 10.0	15.1 1.7
15 日	♪休園♪								
16 月	♪休園♪ (海の日)								
17 火	黒米ごはん・切干大根と高野豆腐のみそ汁、たらのソテー・煎茶のせぼろ飯、オレンジ	フルーツゼリー・煎茶	鶏肉、たら、高野豆腐、黒干し、わかめ、鶏皮	切干大根、玉ねぎ、レモン、にんじん、グリーンピース、オレンジ、ぶどうジュース	米、米粉、さといも	470 8.2	18.5 2.2	380 6.6	14.9 1.8
18 水	♪愛情弁当日♪サマーピクニック (きりん、ぞう)	おせんべい、煎茶							
19 木	黒米ごはん・ひじき入野菜スープ・タラのなれムニエル・ポテトサラダ	えびせん、煎茶	タラ、卵、ひじき、白ごま、バター、鶏肉ソーゼージ	きゅうり、ねぎ、コーン、人参	米、じゃが芋、米粉、小麦粉、じゃがいも	513 17.8	14.1 2.3	410 14.2	11.3 1.8
20 金	♪保育園デー♪(夏野菜ピザ作り)・わかめスープ・スイカ	おせんべい、すまじいか、煎茶	ウインナー、ベーコン、チーズ、バター、スライスミルク、わかめ、ごま	トマト、ピーマン、ズッキーニ、ナス、スイカ、ねぎ	小麦粉	407 16.1	13.7 2.4	366 13.5	12.3 2.2
21 土	ゆかりごはん・トマトポトフ・ゆでたまご・漬野菜・バナナ	おせんべい、りんごジュース	ウインナー、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、りんごジュース	米、じゃがいも	528 16.3	16.5 2.3	422 13.0	13.2 1.8
22 日	♪休園♪								
23 月	夏野菜カレーライス・ひじき入野菜スープ・漬野菜・バナナ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶・煎茶	鶏肉、黒干し、ひじき	キャベツ、人参、玉ねぎ、バナナ、かぼちゃ、ナス、ズッキーニ	米、じゃがいも、米粉、小麦粉	499 4.3	13.9 1.4	404 3.8	8.9 1.1
24 火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・肉じゃが・トマトサラダ	あんみつ・煎茶	豚肉、わかめ、豆腐、黒干し、鶏皮、あんこ	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース、レタス、きゅうり、トマト、キウイフルーツ、みかん缶、パイナップル缶	米、米粉、じゃが芋	506 16.1	13.1 2.1	431 11.7	9.8 1.7
25 水	フレッシュトマトのナポリタン・ゆでたまご・チーズ・オレンジ	ヨーグルト・煎茶	ウインナー、ベーコン、豚肉、チーズ、卵、ヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン、オレンジ	スパゲティ・米粉・じゃが芋	463 15.8	21.4 1.4	377 13.8	18.7 1.2
26 木	黒米ごはん・高野豆腐のみそ汁、アジフライタルタルソースあん、切干大根のあん白	お団子ケーキ・煎茶	わかめ、黒干し、高野豆腐、魚肉ソーゼージ、卵、アジ、バター、生クリーム	きゅうり、もやし、人参、切干大根、トマト、玉ねぎ、パセリ、みかん缶、パイナップル缶	米、パン粉、米粉、卵黄、鶏皮、ごま油、小麦粉	614 21.5	22.4 1.8	491 17.2	17.9 1.4
27 金	チキンライス・野菜スープ・じゃがいもグラタン・ブロッコリー・キウイフルーツ	おせんべい、スルメイカ・煎茶	鶏肉、ベーコン、バター、牛乳、生クリーム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、ブロッコリー、コーン、キウイフルーツ	米、小麦粉、米粉、じゃが芋、パン粉	497 12.7	16.2 1.8	404 10.3	13.2 1.5
28 土	♪休園♪ (夕涼み会)								
29 日	♪休園♪								
30 月	親子丼・夏野菜スープ・ごぼうのきんぴら・バナナ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶・煎茶	卵、鶏肉、ごま、鶏皮	キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース、人参、コーン、ごぼう、バナナ、ズッキーニ、生姜	米、米粉、ごま油	509 9.8	17.0 1.7	407 7.8	12.6 1.4
31 火	黒米ごはん・切干大根とわかめのみそ汁、トマト入りコンソメオムレツ、マカロニサラダ	ココア蒸しパン・煎茶	わかめ、卵、バター、ベーコン、黒干し、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、トマト	米、じゃがいも、米粉、マカロニ、ポットケーキミックス	556 15.6	14.9 2.2	446 12.6	11.9 1.7

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・ぱんだ組・ぞう組のおやつです。

(3~5歳児) (1~2歳児)