

# 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	カや熱になる食物	エネルギー		蛋白質			
					脂質	糖質	脂質	糖質		
1	水	焼きそば・ゆでたまご・チーズ・キウイフルーツ	サンドイッチ・煎茶	豚肉・卵・チーズ	キャベツ・人参・もやし・ピーマン・キウイフルーツ・いちごジャム・ブルーベリージャム	中華麺・食パン・米油	513 16.3	18.6 1.4	389 12.0	14.7 1.0
2	木	黒米ごはん・キャベツのみそ汁・タラのムニエル・ポテトサラダ	おせんべい・フチゼリー・煎茶	たら・生揚げ・黒干し・鶏肉・ソーセージ・わかめ・パター・ゼリー	キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン	米・小麦粉・マカロニ・じゃが芋・米油	510 13.3	15.5 2.4	439 10.6	12.6 1.9
3	金	黒米ごはん・わかめスープ・ひじき入野菜スープ・チーズ入りコーンスープ・ポテトサラダ・ミニトマト	おせんべい・スルメイカ・煎茶	卵・ハム・わかめ・白ごま・チーズ・ひじき	ほうれん草・きゅうり・にんじん・コーン・トマト・キャベツ・真ねぎ	米	472 19.9	9.8 3.4	425 17.9	8.6 3.0
4	土	豚丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・りんごジュース	豚肉	玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・バナナ・りんごジュース	米・米油	544 13.7	10.6 2.3	435 11.0	8.5 1.8
5	日	♪休園♪								
6	月	コーンたっぷりクリームシチュー・ごぼう・わかめスープ・湯野菜・キウイフルーツ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・黒干し・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・真ねぎ・キウイフルーツ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	466 6.0	15.3 2.1	420 5.4	13.8 1.9
7	火	黒米ごはん・なすのみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の豆乳煮	さつまいも蒸しパン・煎茶	油揚げ・さば・さつまいも・豆腐・牛乳・ちくわ・黒干し	なす・玉ねぎ・切干大根・小松菜・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・人参	米・米油・ホットケーキミックス・さつまいも	560 10.8	20.2 2.3	448 8.6	16.2 1.8
8	水	冷やし中華・ゆでたまご・トマト・チーズ・バナナ	おにぎり・野菜スティック・煎茶	ハム・卵・わかめ・チーズ・白ごま	トマト・きゅうり・パナ	伊勢餅・米	577 5.8	16.5 2.8	481 4.6	14.8 2.2
9	木	黒米ごはん・豆苗のみそ汁・チーズ入ピーマンの肉詰め・マカロニサラダ	フルーツゼリー・煎茶	豆腐・わかめ・豚肉・鶏肉・ソーセージ・チーズ・真ねぎ・黒干し	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン・オレングジュース	米・パン粉・マカロニ	498 14.9	15.6 2.3	398 11.9	12.6 1.8
10	金	ひじきごはん・湯野菜スープ・かぼちゃグラタン・ブロッコリー	アイスクリーム・煎茶	ひじき・油揚げ・豚肉・チーズ・大豆・アイスクリーム	人参・玉ねぎ・コーン・ナス・ズッキーネ・グリーンピース・かぼちゃ・トマト・ホール豆・干しいたけ・ブロッコリー・キャベツ	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉・米油	489 12.1	11.1 2.7	440 10.9	8.9 2.4
11	土	♪休園♪ (山の日)								
12	日	♪休園♪								
13	月	♪愛情弁当日♪		おせんべい・野菜ジュース	野菜ジュース					
14	火	♪愛情弁当日♪		おせんべい・煎茶						
15	水	クリームスパゲティ・ゆでたまご・チーズ・バナナ	プリン・煎茶	ベーコン・卵・チーズ・ウィンナー・牛乳・生クリーム・プリン・たまご	玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン・バナナ	スパゲティ・刺身・小麦粉・小豆油	549 17.8	18.0 1.0	439 14.2	14.4 0.8
16	木	黒米ごはん・切干大根のわかめのみそ汁・あじの味噌煮・きんぴらごぼう煮・キウイフルーツ	天ぷらまんじゅう・煎茶	鶏肉・アジ・わかめ・黒干し・きんぴらゆず	切干大根・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・米油・さといも・小麦粉	506 9.8	19.9 2.2	405 7.0	15.9 1.8
17	金	ごはん・湯野菜のみそ汁・たらの塩焼揚げ・さつまいもサラダ・オレンジ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	たら・青のり・油揚げ・鶏肉・ソーセージ・黒干し	ほうれん草・キャベツ・きゅうり・レズン・オレンジ	米・米油・マカロニ・小麦粉・さつまいも	510 6.5	17.0 2.4	408 5.2	18.6 1.9
18	土	親子丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・フチゼリー・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・干しいたけ・ブロッコリー・バナナ・コーン	米・米油	492 7.9	16.9 1.5	409 8.8	13.6 1.3
19	日	♪休園♪								
20	月	湯野菜カレーライス・ウィンナー入野菜スープ・湯野菜・キウイフルーツ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶	鶏肉・ウィンナー・こんぶ	キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・ナス・ズッキーネ・コーン・キウイフルーツ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	482 5.5	12.9 1.7	416 4.9	11.0 1.5
21	火	黒米ごはん・わかめのみそ汁・肉じゃが・しらす入あえもの	フルーツヨーグルト・煎茶	豚肉・しらす・豆腐・わかめ・鶏肉・ソーセージ・ごま・黒干し・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース・きゅうり・もやし・バナナ・キウイフルーツ・おがね豆・パイナップル缶	米・米油・じゃが芋・小麦粉	514 12.4	15.4 2.5	412 9.9	12.3 2.0
22	水	きつねうどん・ゆでたまご・チーズ・バナナ	おにぎり・スティック野菜・煎茶	油揚げ・なると・チーズ・卵	人参・小松菜・きゅうり・バナナ	うどん・米	533 9.6	14.7 1.7	470 8.2	12.9 1.4
23	木	黒米ごはん・豚汁・納豆納豆・たごさんウィンナー・切干大根入サラダ	えびせん・煎茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウィンナー・こんにゃく・チーズ・真ねぎ・のり・プリン・ごま	キャベツ・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・麦芋・米油	509 22.6	16.3 2.0	399 12.3	9.9 1.8
24	金	グリーンピースごはん・かき玉スープ・ひじき入鶏肉のつみれ・湯野菜・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	鶏肉・黒干し・ごま・ひじき・卵・わかめ・チーズ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・おぎ・グリーンピース・かぼちゃ・キウイフルーツ	米・米油・パン粉	499 13.0	17.6 2.8	399 10.4	14.1 2.2
25	土	二色丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	おせんべい・野菜ジュース	卵・鶏肉・チーズ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・バナナ・グリーンピース・野菜ジュース	米・米油	546 11.8	19.3 2.1	424 10.0	15.1 1.7
26	日	♪休園♪								
27	月	高野豆腐のふわふわ肉汁・ひじき入野菜スープ・きんぴらごぼう・バナナ	ひよこ組 たまごせんべい・煎茶 ☆たまごせんべい・黒干し・煎茶	たまご・高野豆腐・黒干し・白ごま・ひじき	玉ねぎ・干しいたけ・切干大根・グリーンピース・キャベツ・ごぼう・人参・コーン・バナナ	米・米油・ごま油	482 9.0	14.1 1.8	434 8.1	11.3 1.6
28	火	黒米ごはん・湯野菜のみそ汁・さばの塩焼き・切干大根の煮物	フライドポテト・煎茶	厚揚げ・さば・黒干し・さつまいも・ちくわ	ほうれん草・切干大根・玉ねぎ・干しいたけ・人参・グリーンピース	米・パン粉・米油・じゃがいも	486 10.8	18.9 1.9	389 8.5	15.1 1.5
29	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・煎茶	ウィンナー・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・きゅうり	スパゲティ・米油・食パン	549 21.9	21.0 1.9	409 16.7	18.7 1.4
30	木	黒米ごはん・高野豆腐のみそ汁・いりどり・ほうれん草のごまめし・キウイフルーツ	ヨーグルト・煎茶	鶏肉・ちくわ・さつまいも・黒干し・高野豆腐・わかめ・ヨーグルト・ごま	玉ねぎ・大根・人参・れんこん・口蘑・ほうれん草・グリーンピース・干しいたけ・キウイフルーツ	米・さといも・米油	481 8.8	20.9 2.5	402 5.5	17.5 2.0
31	金	エビピラフ・もずくスープ・鶏のから揚げ・トマトサラダ	お誕生ケーキ・煎茶	エビ・バター・鶏肉・卵・鶏肉・ソーセージ・生クリーム・もずく	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・レタス・おがね豆・パイナップル缶・生薑・トマト	小麦粉・米・米油・片栗粉	555 21.0	18.5 2.3	444 18.8	14.9 1.9

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)

# 平成30年アレルギー用



除去食品・・・たまご・トマト(生)

曜日	献立名	おやつ	体をつくるもとなる食物	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		
						総質	糖質	総質	糖質	
1	水	焼きそば・チーズ・キウイフルーツ	サンドイッチ・煎茶	豚肉・チーズ	キャベツ・人参・きゅうり・ピーマン・キウイフルーツ・いちごジャム・ブルーベリージャム	中華麺・食パン・米油	513	18.6	351	11.5
2	木	黒米ごはん・キャベツのみそ汁・タラのムニエル・ポテトサラダ	おせんべい・フチゼリー・煎茶	たら・生揚げ・煮干し・魚肉ソーセージ・わかめ・バター・ゼリー	キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン	豚・小麦粉・マカロニ・じゃが芋・米油	510	15.0	439	12.5
3	金	ゆめりごはん・わかめスープ・ひじき入り肉じゃが・チーズ入りコールスローサラダ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	ハム・わかめ・白ごま・チーズ・ひじき・魚肉ソーセージ	ほうれん草・きゅうり・にんじん・コーン・キャベツ・玉ねぎ	米	472	9.8	422	8.5
4	土	豚丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・りんごジュース	豚肉	ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・ブロッコリー・パプリカ・りんごジュース	米・米油	644	10.8	435	8.6
5	日	♪休園♪					13.7	2.3	11.0	1.8
6	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・煮野菜・キウイフルーツ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煮干し・煎茶	豚肉・牛乳・生クリーム・わかめ・白ごま・煮干し	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・炭ネギ・キウイフルーツ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	466	16.3	420	13.8
7	火	黒米ごはん・なすのみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の豆乳煮	さつまいも焼酎パン・煎茶	油揚げ・さば・さつまいも・豆乳・牛乳・ちくわ・煮干し	ねぎ・玉ねぎ・切干大根・小豆菜・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・人参	米・米油・ホットケーキミックス・さつまいも	660	20.2	449	16.2
8	水	冷やし中華・チーズ・バナナ	おにぎり・野菜スティック・煎茶	ハム・わかめ・チーズ・白ごま	きゅうり・バナナ	中華麺・米	577	18.5	461	14.8
9	木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・チーズ入りピーマンの肉詰め・マカロニサラダ	フルーツゼリー・煎茶	豆腐・わかめ・豚肉・魚肉ソーセージ・チーズ・葱葉・煮干し	ピーマン・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン・オレシージュース	米・パン粉・マカロニ・米油	498	15.6	398	12.5
10	金	ひじきごはん・煮野菜スープ・かぼちゃグラタン・ブロッコリー	アイスクリーム・煎茶	ひじき・油揚げ・豚肉・チーズ・アイスクリーム	人参・玉ねぎ・コーン・ナス・ズッキーニ・グリーンピース・かぼちゃ・マヨネーズ・干しいたけ・ブロッコリー	豚・じゃがいも・小麦粉・パン粉・米油	489	11.1	440	8.9
11	土	♪休園♪(山の日)					12.1	2.7	10.9	2.4
12	日	♪休園♪								
13	月	♪愛情弁当日♪	おせんべい・野菜ジュース		野菜ジュース					
14	火	♪愛情弁当日♪	おせんべい・煎茶							
15	水	クリームスパゲティ・チーズ・バナナ	ゼリー・煎茶	ベーコン・チーズ・ウィンナー・牛乳・生クリーム・ゼリー	玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン・パプリカ	スパゲティ・米油・小麦粉	549	18.0	401	11.2
16	木	黒米ごはん・ひじきとわかめのみそ汁・目のレモン煮・きんぴらめし・きゅうり・キウイフルーツ	天ぷらまんじゅう・煎茶	豚肉・鮭・わかめ・煮干し・まんじゅう	切干大根・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・米油・さといも・小麦粉	505	19.9	405	15.9
17	金	ごはん・煮野菜のみそ汁・たらの塩コロッケ・さつまいもサラダ・オレシ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	たら・煮のり・油揚げ・魚肉ソーセージ・煮干し	ほうれん草・キャベツ・きゅうり・レーズン・オレシ	米・米油・マカロニ・小麦粉・さつまいも	510	17.0	408	13.6
18	土	とり野菜丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・フチゼリー・煎茶	鶏肉・わかめ・ゼリー	玉ねぎ・人参・キャベツ・グリーンピース・干しいたけ・ブロッコリー・バナナ・コーン	米・米油	492	16.9	409	13.6
19	日	♪休園♪					7.3	1.5	6.8	1.3
20	月	煮野菜カレーライス・ウィンナー入り野菜スープ・煮野菜・キウイフルーツ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煎茶	豚肉・ウィンナー・ごん京	キャベツ・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・ナス・ズッキーニ・コーン・キウイフルーツ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	462	12.9	415	11.0
21	火	黒米ごはん・わかめのみそ汁・肉じゃが・しらすあえもの	フルーツヨーグルト・煎茶	豚肉・しらす・豆腐・わかめ・魚肉ソーセージ・ごま・煮干し・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース・きゅうり・かぼちゃ・パプリカ・キウイフルーツ・おかん缶・パイナップル缶	米・米油・じゃが芋・醤油	514	15.4	412	12.3
22	水	きつねうどん・チーズ・バナナ	おにぎり・ステック野菜・煎茶	油揚げ・葱と・チーズ	人参・小豆菜・きゅうり・バナナ	うどん・米	533	14.7	470	12.9
23	木	黒米ごはん・豚汁・焼豆腐・たこさんウィンナー・切干大根サラダ	えびせん・煎茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウィンナー・ごんにゃく・チーズ・煮のり・ごま・ツナ缶	キャベツ・大根・にんじん・ねぎ・きゅうり・レタス・玉ねぎ・干しいたけ・切干大根	米・醤油・米油	609	16.3	388	9.8
24	金	グリーンピースごはん・スープ・ひじき入り肉じゃが・煮野菜・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	豚肉・煮干し・ごま・ひじき・わかめ・チーズ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ねぎ・グリーンピース・かぼちゃ・コーン・キウイフルーツ	米・米油・パン粉	499	17.6	399	14.1
25	土	鶏そぼろ丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	おせんべい・野菜ジュース	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・野菜ジュース	米・米油	531	18.9	424	15.1
26	日	♪休園♪					12.6	2.1	10.0	1.7
27	月	高野豆腐と玉ねぎ炒め・ひじき入り野菜スープ・きんぴらごぼう・バナナ	ひよこ組 たまごせんべい・煎茶 ☆おせんべい・煮干し・煎茶	高野豆腐・煮干し・白ごま・ひじき	玉ねぎ・干しいたけ・切干大根・グリーンピース・キャベツ・ごぼう・人参・コーン・バナナ	米・米油・ごま油	482	14.1	434	11.3
28	火	黒米ごはん・煮野菜のみそ汁・さばの塩焼き・切干大根の煮物	フライドポテト・煎茶	厚揚げ・さば・煮干し・さつまいも・ちくわ	ほうれん草・切干大根・玉ねぎ・干しいたけ・人参・グリーンピース	米・パン粉・米油・じゃがいも	486	18.9	389	15.1
29	水	ナポリタン・チーズ・オレシ	ジャムサンドイッチ・煎茶	ウィンナー・ベーコン・豚肉・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・オレシ・イチゴジャム・きゅうり	スパゲティ・米油・食パン	648	21.0	409	16.7
30	木	黒米ごはん・煮野菜のみそ汁・いりどり・ほうれん草のごまあえ・キウイフルーツ	ヨーグルト・煎茶	豚肉・ちくわ・さつまいも・煮干し・高野豆腐・わかめ・ヨーグルト・ごま	玉ねぎ・大根・人参・れんこん・ごぼう・ほうれん草・グリーンピース・干しいたけ・キウイフルーツ	米・さといも・米油	481	20.9	402	17.8
31	金	エビピラフ・せきくスープ・鶏のから揚げ・野菜サラダ	お誕生ケーキ・煎茶	エビ・パプリカ・鶏肉・わかめ・魚肉ソーセージ・生クリーム・ちくわ	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・レタス・おかん缶・パイナップル缶・生薬	小麦粉・米・米油・片栗粉	555	18.6	429	13.7
							21.0	2.3	15.8	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・ぱんだ組・ぞう組のおやつです。

(3~5歳児) (1~2歳児)