

# 平成30年アレルギー用



除去食品：小麦・卵料理全般・マヨネーズ・プリン・トマト・トマト加工品

曜日	献立名	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	かや熱になる食物	エネルギー		塩分	
						総量	塩分	総量	塩分
1 木	黒米ごはん・キャベツのみそ汁・クラムカレー・ポテトサラダ	おせんべい・煎茶	たら・生揚げ・煮干し・鶏肉ソーセージ・わかめ・バター	キャベツ・玉ねぎ・さやうり・人参・コーン	米・小麦粉・マカロニ・じゃが芋・米油	620	16.4	416	13.1
2 金	黒米ごはん・おじろスープ・トリドリ・ほうれん草のごまあじ・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	鶏肉・ちくわ・さつまいも・ひじき・ヨーグルト・ごま	ねぎ・大根・人参・りんご・ごぼう・ほうれん草・グリーンピース・しいたけ・キウイフルーツ	米・米油・さといち	471	16.5	380	12.4
3 土	♪休園♪ (文化の日)								
4 日	♪休園♪								
5 月	きのこクリームシチュー・ごはん・野菜スープ・フロccoli・バナナ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 おせんべい・煮干し・煎茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・煮干し	玉ねぎ・さやうり・人参・ブロッコリー・パプリカ・キャベツ・コーン・しめじ	米・米油・じゃがいも・小麦粉	513	14.6	410	11.6
6 火	黒米ごはん・目汁・五目焼酎和え・たこさんウィンナー・キャベツのおかあじ	ヨーグルト・島シパン・煎茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウィンナー・ごんじやく・チーズ・ごま・ちくわ・かつおあじ	白米・大根・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・干ししいたけ・キャベツ・たくあん・ゆず	米・醤油・米油	539	17.8	431	14.2
7 水	焼きそば・チーズ・キウイフルーツ	リンゴイチヂク・煎茶	豚肉・チーズ	キャベツ・人参・もやし・ピーマン・キウイフルーツ・イチゴジャム・アメリジャム	中輪粉・米油・食パン	513	18.6	395	11.6
8 木	黒米ごはん・切干大根のみそ汁・さばの竜田揚げ・ひじきと大根の煮物	アメリカンドッグ・煎茶	ひば・入道・ひじき・さつまいも・高野豆腐・煮干し・鶏肉ソーセージ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・干ししいたけ・生巻・切干大根	米・じゃが芋・片栗粉・米油・ホットケーキミックス	570	24.4	456	19.5
9 金	ゆかりごはん・おでん・チーズ・りんご	おせんべい・スルメイカ・煎茶	鶏肉・ウィンナー・ちくわ・さつまいも	大根・にんじん・りんご	米	482	18.1	373	11.9
10 土	高野豆腐の野菜汁・ウィンナー入野菜スープ・フロccoli・バナナ	おせんべい・チーズ・煎茶	高野豆腐・チーズ・ウィンナー	玉ねぎ・干ししいたけ・人参・ブロッコリー・グリーンピース・キャベツ・コーン・バナナ	米・米油	507	16.5	429	13.8
11 日	♪休園♪								
12 月	キーマカレーライス・ひじき入ベーコン野菜スープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 おせんべい・昆布・煎茶	豚肉・ひじき・豚骨・ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・パプリカ	米・米油・じゃがいも・小麦粉	534	13.9	438	10.8
13 火	黒米ごはん・きのこのみそ汁・越前しそ汁・大根のそぼろ煮・キウイフルーツ	ゼリー・煎茶	豆腐・鮭・鶏肉・煮干し・ゼリー	大根・にんじん・グリーンピース・なめこ・しめじ・えのき・レモン	米・米油	478	20.3	397	16.6
14 水	きつねうどん・チーズ・りんご	おにぎり・煎茶	油揚げ・なると・チーズ	人参・小根菜・りんご	うどん・米	492	16.8	377	11.4
15 木	黒米ごはん・わかめのみそ汁・肉じゃが・しらすと切干大根あえも	ミルクトースト・煎茶	豚肉・しらす・鶏肉ソーセージ・ごま・わかめ・豆腐・煮干し・牛乳・バター	切干大根・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・グリーンピース・さやうり・もやし	米・米油・じゃがいも・醤油・食パン	588	20.2	458	16.2
16 金	焼きそば・曹南入野菜スープ・フロccoli・チーズ・バナナ	煎茶	鶏肉・チーズ・バター・生クリーム	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・パプリカ・ブロッコリー・グリーンピース	米・米油・さつまいも・ホットケーキミックス・醤油	577	18.0	426	11.4
17 土	♪愛情弁当日♪								
18 日	♪休園♪								
19 月	クラムチャウダー・ごはん・スープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 おせんべい・煎茶 おだまりおせんべい・煮干し・煎茶	シーフードミックス・わかめ・煮干し・牛乳・生クリーム	玉ねぎ・ねぎ・人参・ブロッコリー・かぼちゃ・バナナ	米・米油・じゃがいも・小麦粉	608	16.8	419	13.7
20 火	黒米ごはん・鶏肉のみそ汁・ひじき入野菜スープ・チーズ入りロールサラダ	バナナマフィン・煎茶	ハム・油揚げ・チーズ・ひじき・煮干し・豆乳・鶏肉ソーセージ	白米・ほうれん草・さやうり・にんじん・コーン・キャベツ・バナナ	米・ホットケーキミックス・米油	540	17.3	390	10.4
21 水	みそ野菜ラーメン・チーズ・オレンジ	ジャムリンゴイチヂク・煎茶	豚肉・なると・チーズ	キャベツ・にんじん・コーン・もやし・さやうり・オレンジ・イチゴジャム	中輪粉・米油・食パン	543	19.2	395	14.5
22 木	黒米ごはん・切干大根のみそ汁・さんまの焼酎・三食にんじんしりしり・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・煎茶	さんま・ごま・わかめ・煮干し	白米・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ほうれん草・切干大根・キウイフルーツ	米・米油・片栗粉・ごま油	487	15.6	404	11.8
23 金	♪休園♪ (勤労感謝の日)								
24 土	豚汁・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	キャベツ・にんじん・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・バナナ・干ししいたけ・グリーンピース・りんごジュース	米・米油	544	10.6	435	11.9
25 日	♪休園♪								
26 月	鶏野菜汁・ひじき入野菜スープ・ごぼうのきんぴら・みかん	ひよこ組 おせんべい・煎茶 おせんべい・昆布・煎茶	鶏肉・ごぼう・豚骨・ひじき	キャベツ・玉ねぎ・干ししいたけ・グリーンピース・人参・コーン・さやうり・みかん	米・米油・ごま油	505	16.1	380	10.0
27 火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・さばのカレー焼き・さつまいもサラダ	黒糖風シパン・煎茶	豆腐・わかめ・さば・煮干し・鶏肉ソーセージ・牛乳	さやうり・人参・レーズン	米・米油・さつまいも・ホットケーキミックス・マカロニ	506	15.8	477	12.6
28 水	和風スパゲティ・チーズ・オレンジ	ふかしもち・煎茶	ウィンナー・ベーコン・豚肉・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・オレンジ	スパゲティ・米油・米・さつまいも	530	17.5	404	11.9
29 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	ヨーグルト・煎茶	わかめ・アジ・煮干し・ヨーグルト・高野豆腐・ハム	さやうり・レタス・切干大根・玉ねぎ	米・パプリカ・米油・ごま油・小麦粉	489	20.1	385	17.2
30 金	エビ豆腐・もちくスープ・鶏のから揚げ・ブロッコリーコーンサラダ	お国生ケーキ・煎茶	エビ・バター・鶏肉・から揚げ・かぼちゃ・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・ブロッコリー・コーン・みかん缶・パイナップル缶・生巻	小麦粉・米・米油・片栗粉	569	20.1	433	15.1

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。