

# 平成30年アレルギー用



除去食品・・・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		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		エネルギー	
	昼食	おやつ				脂質	蛋白	脂質	蛋白
1 土	野菜炒・ベーコン入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・プチゼリー・麦茶	鶏肉・ベーコン・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	米・米油	500 92	17.5 1.4	379 5.0	11.1 1.2
2 日	♪休園♪								
3 月	きのこ入りクリームシチュー・ごはん・ひじきスープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 せんべい・麦茶 ☆おせんべい・昆布・麦茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・白ごま・昆布	しめじ・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・米油・小麦粉	499 56	11.6 1.7	410 4.6	9.4 1.4
4 火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・チキンバター焼・スパゲティサラダ	フルーツゼリー・麦茶	油揚げ・煮干し・鶏肉・魚肉ソーセージ・バター・蜜炙	ほうれん草・キャベツ・きゅうり・コーン・人参・りんごジュース	米・小麦粉・スパゲティ	479 122	18.8 1.5	373 9.4	14.5 1.2
5 水	焼きそば・チーズ・キウイフルーツ	ふかし新じゃが・麦茶	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	中華種・米油・じゃがいも	467 15.4	16.0 1.3	354 10.9	10.8 1.1
6 木	黒米ごはん・キャベツみそ汁・タラのカレームごエル・切干大根の漬物	かぼちゃ蒸しパン・麦茶	タラ・生揚げ・さつまあげ・ちくわ・バター・煮干し・牛乳	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・かぼちゃ	米・じゃが芋・米油・小麦粉・ホットケーキミックス	501 7.5	18.1 2.3	401 6.0	14.6 1.8
7 金	鮭ごはん・わかめスープ・じゃがいもグラタン・ブロッコリーサラダ・梨	おせんべい・スルメイカ・麦茶	鮭・白ごま・チーズ・わかめ・ベーコン・牛乳・生クリーム	長ネギ・玉ねぎ・ブロッコリー・きゅうり・梨	米・じゃが芋・パン粉・小麦粉	508 14.0	17.0 2.5	422 11.3	13.8 2.1
8 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
9 日	♪休園♪								
10 月	シーフードカレーライス・野菜スープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 だまひんべい・麦茶 ☆だまひんべい・煮干し・麦茶	シーフードミックス・わかめ・煮干し	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・ブロッコリー・かぼちゃ・バナナ	米・米油・じゃが芋・小麦粉	484 32	12.8 1.5	399 2.7	10.5 1.3
11 火	黒米ごはん・きのこのみそ汁・さばの竜田揚げ・ひじきと大豆の煮物	ミルクトースト・麦茶	豆腐・さば・大豆・ひじき・さつまあげ・高野豆腐・煮干し・牛乳・バター	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・干しいたけ・生薑・なめこ・しめじ・えのき	米・じゃが芋・片栗粉・米油・蜜パン	558 17.2	24.3 2.8	431 12.8	18.2 2.2
12 水	みそ野菜ラーメン・チーズ・オレンジ	おにぎり・野菜スティック・麦茶	豚肉・なると・チーズ	キャベツ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり・オレンジ	中華種・米油・米	534 8.7	17.1 1.8	437 5.5	12.2 1.5
13 木	黒米ごはん・豚汁・納豆和え・たこさんウィンナー・ツナ入り切干大根サラダ	ぶどうゼリー・麦茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウィンナー・こんにゃく・チーズ・腐のり・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・蜜芋・米油	508 21.9	16.4 1.6	424 18.1	13.4 1.3
14 金	新さんまの蒲焼丼・ベーコン入野菜スープ・三色にんじんしりしり・梨	ひよこ組 せんべい・麦茶 ☆せんべい・スルメ・麦茶	さんま・ごま・ツナ缶・ベーコン・わかめ	キャベツ・人参・玉ねぎ・梨・コーン・グリーンピース・ほうれん草	米・米油・片栗粉・ごま油	497 16.1	14.4 2.2	414 13.0	11.7 1.8
15 土	♪愛情弁当日♪								
16 日	♪休園♪								
17 月	♪休園♪(敬老の日)								
18 火	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・ちくわの二色あげ・じゃこじゃが	ココア蒸しパン・麦茶	ちくわ・ちりめんじゃこ・腐のり・煮干し・豆腐・わかめ・牛乳	玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・人参	米・米油・小麦粉・じゃが芋・ホットケーキミックス	564 10.7	19.9 3.1	451 8.6	15.9 2.5
19 水	和風スパゲティ・チーズ・バナナ	ジャムサンドイッチ・麦茶	ウィンナー・ベーコン・豚肉・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・バナナ・イチゴ・ジャム・アムベリ・ジャム	スパゲティ・米油・食パン	573 17.6	21.0 1.8	395 12.0	13.4 1.4
20 木	黒米ごはん・切干大根と高野豆腐のみそ汁・鮭のレモン蒸し・夏季のそぼろ煮	フルーツヨーグルト・麦茶	鶏肉・鮭・高野豆腐・煮干し・わかめ・ヨーグルト	切干大根・玉ねぎ・レモン・にんじん・グリーンピース・バナナ・パイナップル・みかん缶・キウイフルーツ	米・米油・さといも	479 9.3	14.4 1.9	383 7.4	11.9 1.5
21 金	♪ドレミ運動会♪								
22 土	高野豆腐の野菜炒・ひじき入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・チーズ・麦茶	高野豆腐・ひじき・チーズ	玉ねぎ・干しいたけ・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	471 8.9	14.8 1.7	358 5.3	9.4 1.5
23 日	♪休園♪								
24 月	♪休園♪(秋分の日)								
25 火	黒米ごはん・わかめのみそ汁・肉じゃが・しらすと切干大根入あえもの	フルーツゼリー・麦茶	豚肉・しらす・魚肉ソーセージ・ごま・蜜炙・わかめ・豆腐・煮干し	切干大根・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・ぶどうジュース	米・米油・じゃが芋・醤油	544 17.3	16.3 2.6	412 9.9	12.3 2.0
26 水	カレーうどん・チーズ・バナナ	ヨーグルト・麦茶	豚肉・チーズ・ヨーグルト	人参・玉ねぎ・干しいたけ・バナナ	うどん・じゃがいも・米油・小麦粉	615 13.3	18.3 1.5	402 9.2	13.4 1.3
27 木	黒米ごはん・もずくスープ・ひじきとチーズハンバーグ・ブロッコリー・コンサラダ	お誕生ケーキ・麦茶	豚肉・もずく・ひじき・チーズ・バター・アラスカ・生クリーム	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・みかん缶・パイナップル缶	米・小麦粉・米油・パン粉	585 20.3	20.6 2.2	438 14.1	14.0 1.8
28 金	食育デー(芋煮会) ※詳細は担任よりお知らせします。	ひよこ組 せんべい・麦茶 ☆せんべい・スルメ・麦茶	豚肉・油揚げ・煮干し	大根・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・しめじ・えのき・ぶどう・梨	米・じゃが芋	420 7.4	8.8 1.3	336 5.9	7.0 1.0
29 土	鶏そぼろ丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	おせんべい・プチゼリー・麦茶	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 11.9	18.8 2.1	382 7.0	12.0 1.7
30 日	♪休園♪								

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)