

平成31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	おやつ	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		エネルギー		
						脂質	蛋白	脂質	蛋白	
1	火	♪休園♪								
2	水	♪休園♪								
3	木	♪休園♪								
4	金	鶏野菜丼・ひじき入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・フチゼリー・麦茶	ひじき・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	497 9.4	15.6 1.4	405 7.7	12.6 1.1
5	土	わかめごはん・野菜たっぷりポトフ・チーズ・みかん	おせんべい・りんごジュース	ベーコン・ウィンナー・チーズ	玉ねぎ・大根・人参・ブロッコリー・白菜・みかん・りんごジュース	米・米油・じゃが芋	515 16.3	15.7 2.3	409 11.8	10.7 1.9
6	日	♪休園♪								
7	月	お正月メニューごはん・こづゆ・鮭・ひじき入松風焼き・黒豆・みかん	ひよこ組 せんべい・麦茶 ☆せんべい・黒干し・麦茶	鶏肉・鮭・さくらげ・ごま・貝柱・黒豆・ちくわ・ひじき	大根・人参・玉ねぎ・干しいたけ・たけのこ・いんげん・みかん	米・粟・鮭・パン粉	461 13.1	24.7 2.9	385 10.6	20.2 2.4
8	火	黒米ごはん・白菜みそ汁・タラのCALEM二エール・ポテトサラダ	ゼリー・麦茶	タラ・生揚げ・魚肉ソーセージ・バター・黒干し・わかめ・ゼリー	白菜・玉ねぎ・きゅうり・人参・コーン	米・じゃが芋・米油・小麦粉・マカロニ	522 16.4	16.0 2.2	380 8.1	12.9 1.5
9	水	焼きそば・チーズ・キウイフルーツ	サンドイッチ・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・イチゴジャム・ブルーベリージャム	中華麺・米油・食パン	519 16.3	18.6 1.4	351 11.0	11.4 0.9
10	木	黒米ごはん・切干大根のみそ汁・シヤモフライ・春雨入り中華和え	レーズン蒸しパン・麦茶	ししよも・かんに風味かまぼこ・油揚げ・ごま・黒干し・牛乳	ほうれん草・もやし・人参・切干大根・白菜・レーズン	米・パン粉・米油・春雨・小麦粉・ホットケーキミックス	534 12.5	19.9 2.1	427 10.0	15.9 1.7
11	金	ゆかりごはん・わかめスープ・おでん・チーズ・りんご	おせんべい・スルメ・麦茶	豚肉・ウィンナー・ちくわ・さつまいも・チーズ・わかめ・ごま	大根・にんじん・ねぎ・りんご	米	491 14.1	18.4 3.6	379 9.5	12.1 2.9
12	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	キャベツ・にんじん・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・バナナ・干しいたけ・グリーンピース・りんごジュース	米・米油	544 13.8	11.3 1.3	454 11.2	9.2 1.1
13	日	♪休園♪								
14	月	チキンカレーライス・切干大根と白菜のスープ・温野菜・みかん	ひよこ組 おせんべい・麦茶 ☆おせんべい・昆布・麦茶	鶏肉・昆布	切干大根・白豆・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・みかん・かぼちゃ	米・じゃがいも・米油・小麦粉	497 4.2	11.9 1.4	404 3.6	8.9 1.1
15	火	黒米ごはん・豚汁・ひじき入納豆和え・たこさんウィンナー・コーンスローサラダ	えびせん・麦茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウィンナー・ごんにゃく・チーズ・ひじき・ごま・ハム・胃のり	白菜・大根・にんじん・ねぎ・玉ねぎ・干しいたけ・キャベツ・きゅうり・コーン	米・粟・米油	583 20.7	15.6 1.7	466 16.6	12.6 1.4
16	水	クリームスバグティ・チーズ・キウイフルーツ	おにぎり・麦茶	ベーコン・チーズ・ウィンナー・牛乳・生クリーム	玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン・キウイフルーツ	スバグティ・米油・小麦粉・米	557 15.0	18.7 1.0	463 13.0	16.0 0.9
17	木	♪食育デー♪(こづゆ作り)・いちご	栗さつまいも茶巾・麦茶	さくらげ・貝柱・ちくわ・栗・鶏肉	大根・人参・たけのこ・いちご・インゲン・干しいたけ	粟・鮭・さつまいも	379 1.6	10.0 1.0	34.3 1.3	8.1 0.8
18	金	さんま焼肉・ベーコン入野菜スープ・三色にんじんしりしり・りんご	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・りんご・コーン缶・グリーンピース・ほうれん草	米・米油・片栗粉・ごま油	506 16.2	14.3 2.2	423 13.1	11.6 1.8
19	土	鶏そぼろ丼・野菜スープ・チーズ・バナナ	おせんべい・フチゼリー・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 1.6
20	日	♪休園♪								
21	月	高野豆腐の野菜炒め・ウィンナー入野菜スープ・切干大根と白菜のおかあえ・バナナ	ひよこ組 たまりせんべい・麦茶 ☆たまりせんべい・黒干し・麦茶	高野豆腐・黒干し・ちくわ・かつおぶし・ウィンナー	切干大根・にんじん・玉ねぎ・白菜・もやし・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	493 9.4	15.5 2.5	370 5.1	9.7 1.7
22	火	黒米ごはん・豚汁・ひじき入納豆和え・大根のそぼろ煮・キウイフルーツ	アップルパイ・麦茶	鮭・わかめ・黒干し・鶏肉・油揚げ	レモン・大根・玉ねぎ・白菜・人参・グリーンピース・干しいたけ・キウイフルーツ	米・米油・さといも・ぎょうざの皮	512 13.1	20.1 1.8	385 12.0	15.8 1.6
23	水	みそ野菜ラーメン・チーズ・みかん	ツナ&ジャムサンドイッチ・麦茶	豚肉・チーズ・ツナ缶	キャベツ・にんじん・コーン・もやし・きゅうり・みかん・イチゴジャム	中華麺・米油・食パン	556 14.8	19.0 1.9	394 9.9	13.8 1.4
24	木	黒米ごはん・わかめのみそ汁・肉じゃが・しらす入あえもの	ヨーグルト・麦茶	豚肉・しらす・豆腐・わかめ・魚肉ソーセージ・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	米・米油・じゃが芋・春雨	518 13.1	19.4 3.0	425 10.3	16.4 2.4
25	金	ごはん・もずくスープ・ひじきとチーズ入ハンバーグ・ブロッコリーコーンサラダ	お豆腐ケーキ・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・ごま	ねぎ・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・コーン・ブロッコリー・みかん缶・パン粉	米・小麦粉・米油・パン粉	585 20.3	20.6 2.2	468 16.2	16.5 1.8
26	土	♪愛情弁当日♪	おせんべい・野菜ジュース		野菜ジュース					
27	日	♪休園♪								
28	月	白米入りクリームシチュー・ごはん・わかめスープ・温野菜・みかん	ひよこ組 おせんべい・麦茶 ☆おせんべい・昆布・麦茶	鶏肉・牛乳・生クリーム・わかめ・白ごま・昆布	白菜・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・コーン・長ネギ・みかん	米・じゃがいも・米油・小麦粉	496 8.4	14.0 2.2	405 6.8	11.4 1.9
29	火	黒米ごはん・青菜のみそ汁・ひじき入野菜炒め・マカロニサラダ	バナナマフィン・麦茶	魚肉ソーセージ・油揚げ・チーズ・ひじき・豆腐・黒干し	白菜・ほうれん草・きゅうり・にんじん・コーン・バナナ	米・ホットケーキミックス・マカロニ	552 21.1	13.5 2.1	345 9.8	10.3 1.3
30	水	きのこ入りけんちんうどん・チーズ・いちご	ふかひいち・麦茶	豚肉・油揚げ・チーズ	大根・人参・玉ねぎ・ねぎ・白菜・干しいたけ・しめじ・いちご	うどん・米油・さつまいも	508 14.3	15.2 1.4	415 12.4	13.5 1.3
31	木	黒米ごはん・豆腐のみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の煮物	アメリカンドッグ・麦茶	豆腐・わかめ・さば・さつまいも・ちくわ・黒干し・魚肉ソーセージ	切干大根・干しいたけ・グリーンピース・しょうが・人参	米・米油・じゃがいも・ホットケーキミックス	597 17.3	24.1 3.2	478 13.8	19.3 2.6

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・きりん組・ぞう組のおやつです。

(3～5歳児) (1～2歳児)