

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	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	力や熱になる食物	エネルギー		蛋白質	
						脂質	糖質	脂質	糖質
1 土	♪愛情弁当♪	おせんべい・りんごジュース		りんごジュース					
2 日	♪休園♪								
3 月	ホークカレーライス・ひじきスープ・温野菜・バナナ	ひよこ組 おせんべい・麦茶 ☆おせんべい・黒干し・麦茶	豚肉・黒干し・ひじき・ごま	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	569 13.7	8.0 1.4	452 10.2	5.8 1.2
4 火	黒米ごはん・わかめのみそ汁・さばのみそ煮・切干大根の豆乳煮	かぼちゃ戚しパン・麦茶	豆腐・わかめ・さば・さつまあげ・豆乳・牛乳・ちくわ・黒干し	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・かぼちゃ	米・米油・ホットケーキミックス	563 11.6	26.4 2.4	450 9.3	21.1 1.9
5 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・マーマレード	中華麺・米油・食パン	513 16.3	18.6 1.4	351 10.0	11.4 0.9
6 木	黒米ごはん・青菜のみそ汁・タラのムニエル・中華和え・みかん	えびせん・麦茶	たら・油揚げ・黒干し・魚肉ソーセージ・ひじき・バター・ごま	ほうれん草・白菜・玉ねぎ・きゅうり・人参・もやし・みかん	米・小麦粉・醤油・じゃが芋・米油・ごま油	478 13.3	16.9 2.6	406 11.4	13.8 2.1
7 金	さつまいもごはん・きのこ入野菜スープ・ちくわの三色揚げ・りんご入マカロニサラダ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	生揚げ・胃のり・ちくわ・魚肉ソーセージ・ベーコン・ごま・しお	白菜・玉ねぎ・きゅうり・コーン・人参・しめじ・えのき・りんご	米・米油・マカロニ・小麦粉・さつまいも	501 16.6	11.5 2.8	356 7.5	9.3 2.2
8 土	鶏野菜丼・野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・フチゼリー・麦茶	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	505 9.4	15.6 1.3	383 5.2	9.6 1.1
9 日	♪休園♪								
10 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・温野菜・バナナ	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	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	510 6.0	14.6 2.2	419 4.9	11.8 1.9
11 火	黒米ごはん・白菜のみそ汁・肉じゃが・しらすと切干大根入あえもの	あん蒸しパン・麦茶	豚肉・しらす・かに風味かまぼこ・ごま・生揚げ・黒干し・あんこ・牛乳	白菜・切干大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース・ほうれん草・もやし	米・米油・じゃが芋・ホットケーキミックス	588 15.3	18.0 2.8	469 12.2	14.4 2.2
12 水	和風スパゲティ・チーズ・みかん	おにぎり・麦茶	ウインナー・ベーコン・豚肉・チーズ・ヨーグルト	玉ねぎ・ピーマン・みかん	スパゲティ・米油・米	488 17.4	22.4 1.5	384 12.5	16.7 1.2
13 木	黒米ごはん・豚汁・納豆和え・たこさんウインナー・コールスローサラダ	ふかしもち・麦茶	豚肉・油揚げ・納豆・ウインナー・こんにゃく・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・小麦粉・米油・さつまいも	583 20.7	15.6 1.7	466 16.6	12.6 1.4
14 金	お豆ごはん・野菜スープ・ひじき入鶏肉のつみれ・温野菜・キウイフルーツ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	大豆・鶏肉・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・キウイフルーツ	米・米油・パン粉	507 13.4	14.3 2.9	408 10.1	10.6 2.4
15 土	鶏そぼろ丼・春雨入野菜スープ・ブロッコリー・バナナ	おせんべい・りんごジュース	鶏肉・わかめ	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・コーン・バナナ・ブロッコリー・グリーンピース・りんごジュース	米・米油・春雨	546 11.9	19.3 2.1	427 7.7	13.1 1.8
16 日	♪休園♪								
17 月	シーフードカレーライス・ひじき入り野菜スープ・温野菜・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	シーフードミックス・黒干し・ひじき	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	495 3.2	12.7 1.8	408 2.7	10.5 1.5
18 火	黒米ごはん・貝殻山みそ汁・鮭のしもん蒸し・大根のそぼろ煮・キウイフルーツ	おせんべい・麦茶	鮭・豚肉・黒干し・ちくわ・さつまあげ・油揚げ	大根・玉ねぎ・白菜・人参・グリーンピース・干しいたけ・レモン・キウイフルーツ	米・米油・さといも・片栗粉	463 6.1	10.6 2.2	385 5.0	8.7 1.8
19 水	しょうゆラーメン・チーズ・りんご	ヨーグルト・麦茶	豚肉・なると・わかめ・チーズ・ヨーグルト	ほうれん草・コーン・りんご	中華麺・米油・米	571 10.8	18.6 2.8	477 9.6	16.0 2.3
20 木	黒米ごはん・切干大根とわかめのみそ汁・じゃが芋のバター炒め・ブロッコリー・コーンサラダ	ツナ&ジャムサンド・麦茶	わかめ・バター・ベーコン・黒干し・かに風味かまぼこ・ツナ	玉ねぎ・切干大根・ブロッコリー・人参・コーン・きゅうり・イチゴジャム	米・じゃがいも・米油・食パン	506 14.7	16.7 2.7	325 10.8	9.4 2.3
21 金	クリスマスメニュー・チキンライス・もずくスープ・エビフライ・ブロッコリー・みかん	冬至かぼちゃ・麦茶	鶏肉・ベーコン・バター・もずく・エビ・小豆	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・かぼちゃ・みかん	米・小麦粉・米油・パン粉	482 11.8	19.3 1.6	389 9.5	15.5 1.3
22 土	ゆかりごはん・冬野菜のポトフ・チーズ・バナナ	おせんべい・りんごジュース	ベーコン・ウインナー・チーズ	玉ねぎ・大根・人参・ブロッコリー・白菜・バナナ・りんごジュース	米・米油・じゃが芋	526 13.8	13.9 2.0	408 9.1	8.7 1.6
23 日	♪休園♪ (おゆうぎ会)								
24 月	♪休園♪ (振替休日)								
25 火	豚丼・白菜スープ・グリーンサラダ	♪誕生会・食育デー (クリスマスケーキ・麦茶)	豚肉・生クリーム	干しいたけ・玉ねぎ・人参・きゅうり・白菜・ブロッコリー・グリーンピース・コーン・みかん缶・パイナップル缶・いちご	米・米油・ホットケーキミックス	564 21.1	13.2 2.2	451 16.8	10.5 1.7
26 水	カレーうどん・チーズ・みかん	おにぎり・麦茶	豚肉・チーズ	人参・玉ねぎ・干しいたけ・みかん	うどん・じゃがいも・米油・小麦粉・米	545 134.0	16.0 1.5	416 9.3	10.7 1.1
27 木	黒米ごはん・きのこのみそ汁・さんまの塩焼き・ひじきの煮物	バナナマフィン・麦茶	さんま・とうふ・黒干し・ひじき・さつまあげ・ちくわ・高野豆腐	なめこ・しめじ・えのき茸・ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース	米・じゃがいも・米油	548 18.6	18.4 1.6	438 14.9	14.7 1.3
28 金	高野豆腐の野菜炒め・ウインナー入野菜スープ・れんこんのきんぴら・バナナ	おせんべい・スルメイカ・麦茶	高野豆腐・黒干し・ごま	玉ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・キャベツ・人参・コーン・れんこん・バナナ	米・米油・ごま油	513 11.5	14.1 2.0	386 6.8	8.4 1.7
29 土	♪休園♪								
30 日	♪休園♪								
31 月	♪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・きりん組・ぞう組のおやつです。

(3~5歳児) (1~2歳児)