



◇◇ 食物アレルギーをもつお子さんの保護者様へ ◇◇

- ★ 卵・乳・小麦・大豆、又はそれらを原材料とした製品を使用している献立について、記号で表示をしています。★ えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は使用していません。
- ★ パン・ちくわ・ベーコン・ハム、ウィンナー、マヨネーズ等は、卵不使用です。
- ★ 調味料(しょうゆ・みそ・ソース類・ドレッシング等)のアレルゲン表示は除いています。
- ★ 詳しい情報が必要な方、又は不明な点がある場合は、園までお問合せください。

令和5年 1月

仲井真こども園

★ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	アレルゲン			おやつ	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルゲン			おやつ	おもな材料(昼食)				
		●	★	▲		◇	あか	きいろ			みどり	●	★		▲	◇	あか	きいろ	みどり
4	キーマカレー スティックきゅうり コーンスープ パイン缶	●	★	▲	◇	くずもち	鶏ひき肉 精白米強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 ほうれん草 パイン缶	木	ロールパン ハンバーグ(かぼちゃ添え) マカロニサラダ 白菜スープ いちご	●	★	▲	◇	いなり寿司	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン ◎ロールパン(超熟) マカロニ	玉ねぎ かぼちゃ パイン缶 りんご 白菜 レーズン きゅうり 赤ピーマン いちご		
5	ごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め パンプキンサラダ みそ汁 みかん				◇	ヨーグルトブレッド	鶏もも肉 豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米強化米 春雨 じゃが芋	木	厚揚げどんぶり フライドポテト ブロッコリー(マヨ) 魚のみそ汁 みかん				◇	黒糖蒸しパン	厚揚げ 豚ひき肉 白身魚 調製豆乳	精白米強化米 じゃが芋	人参 キャベツ ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	
6	◆◆ 新年のお祝い御膳 ◆◆ 黒米ごはん 祝カマボコ 揚げ魚のケチャップあん 昆布イリチー 中身の吸い物 ブロッコリーのゴマあえ いちご	●				ちんすこう(ココア風味)	白身魚 赤カマボコ 竹小町 豚中身	精白米 黒米 強化米 ごま	木	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん				◇	くろ棒	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 ねぎ みかん	
7	七草ごはん ポイルウィンナー 白菜のおひたし 豚汁 みかん					せんべい	ツナ缶 ウィンナー 豚肉	精白米強化米	土	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ そうめん汁 みかん				▲	ホットケーキ	豚もも肉 豚ひき肉	精白米強化米 黒米 そうめん 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ みかん	
10	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 みかん				◇	アップルケーキ(卵抜き)	もずく 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ 調製豆乳	精白米強化米 白ゴマ じゃが芋	火	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 野菜チャンプルー もずくの酢物 みそ汁 りんご				◇	クイックブレッド	豚レバー 豆腐 もずく	精白米強化米 もちきび 白ゴマ	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ 大根 きゅうり ねぎ りんご	
11	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 パイン缶				◇	蒸し芋	豚肉 豆腐 もずく	精白米強化米 さつま芋	水	沖縄そば ほうれん草の白あえ バナナ				◇	おにぎり(じゃこおかか)	豚三枚肉 丸かまぼこ(卵不使用) 豆腐 竹小町 しらす干し	沖縄そば(茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ ほうれん草 人参 バナナ	
12	★★お弁当会★★					ひじきおにぎり			木	ごはん お魚バーグ ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 みかん	●	★			キャロットサンド	魚すり身 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町(卵不使用) わかめ ツナ缶(水煮)	精白米強化米	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー なす ねぎ みかん	
13	黒米ごはん 焼きさば(カレー風味) パクチョイ炒め 春雨サラダ みそ汁 みかん			▲		お麩ラスク	さば 豚肉 ハム 豆腐 わかめ	精白米強化米 黒米 強化米 春雨 麩	金	マージンごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) きんぴらごぼう 拌三絲(バンサンスー) コーンスープ バナナ					ちんぴん	豚もも肉 鶏もも肉	精白米強化米 もちきび 炒りごま 春雨	ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり コーン缶 キャベツ バナナ	
14	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり ゆし豆腐汁 みかん				◇	はちや棒	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米強化米	土	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり みそ汁 みかん				◇	アンパンマンせんべい	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ	精白米強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり 大根 ねぎ みかん	
16	ごはん 納豆みそ 肉じゃが ひじきサラダ レタスのスープ みかん				◇	マシュマロサンド	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 干ひじき	精白米強化米 白ゴマ じゃが芋 白ゴマ	月	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め トマトサラダ みそ汁 みかん					ゴマ風焼き菓子	鶏もも肉 豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米強化米 春雨 白ゴマ	たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん トマト レタス きゅうり かぼちゃ	
17	三色ごはん ごぼうサラダ みそ汁 バナナ				◇	大学芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐	精白米強化米 白ゴマ さつま芋 黒ゴマ	火	マージンごはん 麻婆豆腐 ゴマじゃが 中華スープ バナナ				◇	シナモントースト	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米強化米 もちきび じゃが芋 白すりごま 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ ブロッコリー チンゲン菜 長ねぎ パナ	
18	黒米ごはん 鶏肉のマーレード焼き こんにゃくのソテー ブロッコリーとトマトのゴマあえ みそ汁 りんご				◇	バナナケーキ	鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ わかめ 調製豆乳	精白米強化米 黒米 強化米 練りごま じゃが芋	水	朝のおやつは、表示確認の上、アレルゲン不使用で対応します。 ★ 午後のおやつは、アレルギー対応食材を使用したり、食材、形状が異なったおやつになる場合があります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。	●	★							

