



◇◇ 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4年 8月

仲井真こども園

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

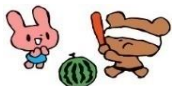
★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(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			
1月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 マカロニサラダ みそ汁 ネーブル				▲	◇	オートミールスナック	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 マカロニ	人参 糸こんにゃく ニラ りんご きゅうり とうがん ネーブル レーズン	17水	スパゲティミートソース ブロッコリー ゴマじゃが とうがん汁 バナナ				▲	◇	ミニマドレーヌ	牛ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参、玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ブロッコリー とうがん バナナ	
2火	クファジュシー 魚のマヨネーズ焼き 昆布イリチー ブロッコリー(マヨ) みそ汁 スイカ	●	★	▲		◇	ヨーグルトブレッド	ツナ缶 白身魚 豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 干しいたけ ニラ、人参 玉ねぎ 刻み昆布 かんぴょう	18木	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ こんにゃくのソテー キャベツのツナあえ ゆし豆腐汁 ネーブル					◇	ゴマ風味焼き菓子	豚レバー 豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐	精白米 もちきび 白ゴマ	糸こんにゃく 人参 きゅうり Hコーン缶 小松菜 キャベツ ネーブル	
3水	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのツナあえ ネーブル					▲	みそおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼ こ ツナ缶	沖縄そば	刻み昆布 かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり ネーブル	19金	ごはん 豆腐の小判揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー みそ汁 りんご	●		◇	食育の日 ヨーグルト入リスコーン	◇豆腐 鶏ひき肉 もずく(塩抜き)	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ ニラ ごぼう 人参 糸こんにゃく しめじ りんご ブロッコリー えのきたけ			
4木	マージンごはん 豆腐ハンバーグ(きのこソース) ほうれん草炒め 鶏肉汁 ネーブル					◇	栄養の日 蒸し芋	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 竹小町 鶏もも肉	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ネーブル	20土	冷しそうめん チキン照り焼き 温サラダ みそ汁 ネーブル				▲	◇	スティックパン	竹小町 鶏もも肉 油揚げ わかめ	そうめん じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 ニラ ネーブル	
5金	黒米ごはん 魚の磯天ぷら 人参シリシリー スティックきゅうり みそ汁 バナナ						きなこラスク	白身魚 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用)	人参 ブロッコリー もやし きゅうり へちま バナナ	22月	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドゥチ ネーブル						▲	ちんびん	鶏もも肉 ツナ缶 豚肉 カステラ マポコ	精白米 強化米 練りごま	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー トマト大根 ネーブル
6土	豚肉のみそどんぶり キャベツのツナあえ ゆし豆腐 ネーブル						タンナファクルー	豚もも肉 ツナ缶 ゆし豆腐 あおさ	精白米 強化米	赤ピーマン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ネーブル	23火	黒米ごはん 魚の照り焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁 スイカ					◇	揚げパン	白身魚 豚もも肉 ゆし豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 春雨	たけのこ(水 煮) 人参 しめじ キャベツ さやいんげん トマト えのきたけ スイカ	
8月	マージンごはん 魚のタルタル焼き ほうれん草炒め きゅうりの中華風 みそ汁 ネーブル					◇	ウエハース アイスクリーム	白身魚 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶 きゅうり 大根 ネーブル	24水	冷やし中華 ちくわのケチャップ煮 パンプキンサラダ バナナヨーグルト				★		▲	おおかおにぎり	鶏ささみ ハム 竹小町 ヨーグルト	中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 かぼちゃ バナナ みかん缶
9火	ロールパン 鶏肉のさっぱり煮 ポテのマヨネーズ焼き ミネストローネ バナナ	★	▲			▲	いなり寿司	鶏もも肉 ツナ缶 チーズ	ロールパン (超熟) じゃが芋 マカロニ	赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー トマト缶 バナナ	25木	青のりごはん 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー みそ汁 スイカ	●	▲	◇	グレープゼリー ビスケット	豆腐 竹小町 卵 スパム 豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	にがうり 干しいたけ 人参 ブロッコリー もやし 大根 スイカ			
10水	焼きそば ボイルウィンナー みそ汁 スイカ					▲	旧盆ウンケー ロッククッキー	豚もも肉 ウィンナー 油揚げ	焼きそば 白ゴマ 黒ゴマ	キャベツ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ スイカ	26金	マージンごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) スティックきゅうり ワンタンスープ ネーブル				▲	◇	お麩ラスク	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび 炒りごま	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり チンゲン菜 ネーブル	
12金	お弁当会	★	▲				旧盆ウーケイ レモンラスク				27土	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル				◇	はちや棒	もずく 豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ネーブル		
13土	ハヤシライス スティックきゅうり コーンスープ ネーブル						タンナファクルー	鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参、GP きゅうり コーン缶 キャベツ ネーブル	29月	チキンカレー きゅうりの甘酢あえ わかめスープ ネーブル	★	▲				▲	ちんびん	鶏もも肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり みつば ネーブル
15月	豚丼 フライドポテト 春雨スープ ネーブル						黒糖アガラサー	豚肩ロース 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋 春雨 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参、白菜 たけのこ ネーブル	30火	マージンごはん 納豆 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのフレンチあえ みそ汁 スイカ				◇	◇	マシュマロサンド	ひきわり納豆 厚揚げ 豚もも肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 刻みパセリ きゅうり ニラ Hコーン缶 スイカ	
16火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スイカ	●				◇	人参クラッカー りんごジュース	白身魚 豆腐 卵 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま、スイカ	31水	のりごはん 麻婆なす パンプキンサラダ みそ汁 バナナ				◇	しらすおにぎり	豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり とうがん バナナ		

★ 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。



★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。