

3月

幼児食こんだて

令和4年



仲井真こども園

*** 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、給食で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。



★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)管理栄養士 高嶺 奈那

日 曜	献立名	アレルギー			おやつ 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食)			日 曜	献立名	アレルギー			おやつ 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食)			
		●	★	◇		あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる			●	★	◇		あか 血や肉・骨 となる	きいろ 熱や力と なる	みどり 体の調子を よくなる	
1 火	麦ごはん 白身魚のカレー風味 人参シリシリー マッシュポテト なめこ汁 パナナ			▲	★▲◇	コーンフレーククッキー	白身魚 ポーク缶 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし なめこ パナナ	16 水	マージンごはん 沖縄風煮つけ 芋とひじきのサラダ 筍とえのきのすまし汁 パイン缶			◇	ツナマヨトースト ★▲	鶏もも肉 厚揚げ 干ひじき	精白米 強化米 もちきび さつま芋	大根 昆布 しめじ 人参 たけのこ えのきたけ パイン缶
	スパゲティミートソース キャベツのごまご和え コーンスープ パイン缶	★	▲			大学芋	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲ ティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ きゅうり 塩昆布 パイン缶	17 木	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め ミネストローネ ネーブル			★	◇	鶏もも肉 豚もも肉 ベーコン	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	たけのこ キャベツ ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ トマト缶 ネーブル
3 木	お祝い春ごはん チキン竜田揚げ ほうれん草のソテー 蒸しとうもろこし 花麩のスープ ネーブル			▲		ひな祭り 黒棒 ●★▲ 三色花ゼリー	ツナ缶 鶏もも肉 ポーク缶 もずく	さつま芋 精白米 ごま	ハンダマの 葉 ほうれん草 玉ねぎ 人参 とうもろこし えのきたけ ネーブル	18 金	ロールパン 魚のフライ ベーコンポテト パンブキンスープ パナナ			★	▲	白身魚 卵 ベーコン ハム	ロールパン じゃが芋	きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 人参 パナ ナ
	麦ごはん 魚の照り焼き 麩と野菜の炒め 筍と茸のみそ汁 タンカン			▲		きなこトースト ★▲◇	白身魚 卵 竹小町	精白米 強化米 麩	キャベツ 人参 もやし ニラ たけのこ 干しいたけ タンカン	19 土	鶏肉丼 小松菜と椎茸のスープ パイン缶				ビスケット ★▲	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ たけのこ 人参 みつ ば 小松菜 干しいたけ パイン缶
5 土	焼きそば ゆし豆腐汁 パイン缶			▲	◇	はちやぐみ	豚肉 ゆし豆腐	焼きそばめ ん	キャベツ 玉ねぎ 人参 パイン缶	22 火	キーマカレー れんこんサラダ わかめスープ ネーブル			★	▲	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 トマト缶 れんこん キャベツ きゅうり ネーブル
	チキンカレー QBBチーズ 温サラダ わかめスープ ネーブル	★	▲	★		小倉ケーキ ★▲	鶏もも肉 チーズ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GPトマト キャベツ きゅうり ブロッコリー ネーブル	23 水	麦ごはん さばの竜田揚げ 昆布イリチー スライストマト パイン缶 筍と豆腐のすまし汁			▲	◇	さば 豚三枚肉 豆腐	精白米 強化米	刻み昆布 かんぴょう 人参 ねぎ こんにやく トマト たけのこ パイン缶
8 火	マージンごはん 鮭のタルタル焼き 八宝菜 カリカリきゅうり パナナ えのきたけのみそ汁					お麩ラスク ▲	鮭 豚もも肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 白菜 たけのこ 人参 干しいたけ きゅうり えのきたけ ねぎ パナナ	24 木	雑穀ごはん 鶏肉のゴマ焼き きんぴらごぼう 大根と油揚げのみそ汁 パナナ			▲	◇	鶏もも肉 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 雑穀	ごぼう 人参 こんにやく ニラ しめじ 大根 ねぎ
	麦ごはん 厚揚げのきのこソース 五目きんぴら レバー汁 パイン缶			▲	◇	黒ごまマフィン ★▲	厚揚げ 鶏ひき肉 鶏もも肉 竹小町 豚レバー 豚肉	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ ごぼう 人参 えのきたけ 糸こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ パイン缶	25 金	麦ごはん 魚のピザ焼き ほうれん草のソテー 野菜スープ りんご			★	▲	白身魚 チーズ ベーコン	精白米 強化米	玉ねぎ しめじ 人参 ほうれん草 もやし キャベツ えのきたけ りんご
10 木	お弁当会					黒糖アガラサー ▲				26 土	麦ごはん 麻婆豆腐 レタスのスープ 桃缶			▲	◇	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 豆乳ウエ ハース	生しいたけ 人参 玉ね ぎ たけのこ ニラ レタス 桃缶
	マージンごはん 鶏肉のさっぱり焼き こんにやくのソテー なめこ汁 りんご				◇	チョコチップスコーン ★▲	鶏もも肉 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび	糸こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 なめこ水煮 りんご	28 月	三色ごはん もずくの酢の物 じゃが芋のみそ汁 タンカン					鶏ひき肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 小松菜 もずく きゅうり タンカン
12 土	スタミナ丼 コーンスープ 桃缶					ぼたぼた焼き ★▲	豚肩ロース	精白米 強化米	玉ねぎ ニラ ごぼう 人参 干しいたけ コーン缶 キャベツ 桃缶	29 火	麦ごはん 鮭のみみじ焼き 蒸しブロッコリー ひじきの五目煮 パイン缶 白菜と豆腐のみそ汁			▲	◇	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	人参 ブロッコリー こんにやく ニラ 白菜 パイン缶
	もずくどんぶり ブロッコリーとトマトのごまあえ 豆腐と大根のみそ汁 タンカン				◇	蒸し芋	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米 さつま芋	ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト 大根 タンカン	30 水	沖縄そば かぼちゃの天ぷら きゅうりとささみの甘酢和え ネーブル			●	★	▲	豚三枚肉 かまぼこ 鶏ささみ 干ひじき 油揚げ	沖縄そば 精白米 強化米
15 火	麦ごはん 魚の磯天ぷら 切干大根のイリチー 蒸しとうもろこし そうめん汁 パナナ			▲		アップルケーキ ★▲	白身魚 ツナ缶	精白米 強化米 そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく とうもろこし パナナ	31 木	麦ごはん 肉じゃが ちくわと野菜のチーズ和え 冬瓜とわかめのみそ汁 パナナ			▲		豚肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 冬瓜 パナナ

- ★ 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。

- ★ 3~5歳児の保育乳は、午前中の給食時間に提供しています。
- ★ 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。

