



◇◇ 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 11月

愛心こども園

★ 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	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)		
		●	★	▲	◇	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			●	★	▲	◇	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	マージンごはん チキン照り焼き 春雨とひき肉の炒め マカロニサラダ みそ汁 みかん					バナナ	鶏もも肉 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ パイン缶 ニ リンゴ きゅう	16	ロールパン ポテトのグラタン ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ バナナ					梨	鶏ささみ 牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ缶 ミックス チーズ	ロールパン (超熟) じゃが芋	玉ねぎもやし ブロッコリー ほうれん草 Hコーン缶 白菜 人参 たけのこ しいたけバナナ		
2	豚肉ピビンバ コロコロ芋のサラダ みそ汁 バナナ					米せんべい	豚もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	チンゲン菜 もやし 人参 きゅうり とうがん ねぎ ニラ キャベツバナ ナ	17	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜チャンプルー カリカリきゅうり みそ汁 柿					りんご	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ ニラ 人参 きゅうり えのきたけ 柿		
4	チキンカレー キャベツのツナあえ すまし汁 ヨーグルトサラダ					米せんべい	鶏もも肉 ツナ缶 Pヨーグルト	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン キャベツ ブロッコリー たけのこ GP えのきたけ みつば パナナ みかん缶 レーズン パイン缶 りんご	18	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ 春雨スープ みかん					米せんべい	鶏もも肉 ちくわ ベーコン 豚もも肉	精白米 強化米 練りごま 春雨	刻み昆布 かんぴょう 人参 たけの こ 糸こんにやく ブロッコリー トマト 白菜 みかん		
5	麻婆どんぶり きゅうりおえ コーンスープ みかん					スティックパン	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 長ねぎ きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 ブロッコリー みかん	19	焼きそば きゅうりのDR和え コーンスープ みかん					米せんべい	豚肩ロース	焼きそば麺	玉ねぎ 人参 きゅうり Hコーン缶 Cコーン缶 キャベツ みかん		
7	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ そうめん汁 みかん					米せんべい	ひきわり納豆 豚肩ロース 竹小町	精白米 強化米 そうめん	人参 ブロッコリー 玉ねぎ もやし ねぎ みかん	21	もずくどんぶり ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーとツナのサラダ 魚のみそ汁 みかん					米せんべい	もずく 豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 白身魚	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ブロッコリー 人参 大根 ねぎ みかん		
8	★★お弁当会★★					バナナ				22	ごはん 鶏のから揚げ こんにやくのソテー ごまかぼちゃ みそ汁 りんご					バナナ	鶏もも肉 豚肩ロース 豆腐 わかめ	精白米 白ゴマ	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 かぼちゃ なす ねぎ りんご		
9	沖縄そば ブロッコリーのマリネ 梨					米せんべい	豚三枚肉 丸かまぼこ	沖縄そば	刻み昆布 山東菜 ブロッコリー 人参 しめじ 梨	24	マージンごはん 魚のタルタル焼き 春雨の中華炒め ひじきのフレンチあえ みそ汁 梨					りんご	白身魚 豚もも肉 干ひじき ハム 油揚げ	精白米 強化米 もちきび 春雨 じゃが芋	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ ニラ さやいんげん きゅうり 梨		
10	黒米ごはん 豆腐ナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりの中華風 もずくスープ みかん					りんご	鶏ひき肉 豆腐 鶏もも肉 もずく	精白米 黒米 強化米 炒りごま	玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり たけのこ ねぎ みかん ぶどうジュース	25	スパゲティミートソース ほうれん草炒め コーンスープ バナナ					米せんべい	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐 ツナ缶	スパゲティ	人参 白菜 玉ねぎ トマト ピーマン ほうれん草 Hコーン缶 Cコーン缶 バナナ		
11	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ 切干大根のイリチー ひじきサラダ みそ汁 りんご					米せんべい	豚レバー 鶏ささみ 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	切干大根 かんぴょう 人参 きゅうり 糸こんにやく Hコーン缶 とうがん ねぎ りんご	26	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ みそ汁 みかん					米せんべい	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	人参 さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ みかん		
12	鶏肉のあんかけ丼 スティックきゅうり ゆし豆腐汁 みかん					米せんべい	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP Hコーン缶 きゅうり みかん	28	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトのそぼろ煮 カリカリきゅうり すまし汁 みかん					米せんべい	豚肩ロース 鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ みかん		
14	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん					米せんべい	豚もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 ごま	赤ピーマン 玉ねぎ サラダ 菜 人参 ニラ 糸こんにやく きゅうり かぼちゃ ねぎ みかん	29	黒米ごはん 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 みかん					バナナ	豚肩ロース 厚揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 マカロニ	大根 昆布 しめじ 人参 パイン缶 りんご レーズン 白菜 みかん		
15	七五三のお祝い御膳 祝寿司 温サラダ 豆腐ハンバーグ(きのこソース) フライドポテト 花魁のスープ フルーツ盛り					米せんべい	鮭フレーク 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 もずく	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 えのきたけ しめじ キャベツ トマト 大根 ブロッコリー パイン缶 みかん りんご	30	ドライカレー 春雨サラダ ポテトスープ りんご					米せんべい	豚ひき肉 ハム	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	トマト 玉ねぎ なす もやし かぼちゃ 人 参 ピーマン きゅうり りん ご えのきたけ		

(アレルギー対応食について)

- ★ 朝のおやつは、表示確認の上、アレルギー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。
- ★ 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。