



令和3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	
		卵	乳	小麦		血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			卵	乳	小麦		血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			
1	麦ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチ和え なめこ汁 りんご			▲	◇	塩ちんすこう ▲	豚肉 干ひじき 竹小町 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	系こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり コーン缶 なめこ りんご	15	豚肉ビビンバ キャベツのごまこぶ和え 筍と豆腐のすまし汁 みかん			◇	ココアマフィン ★▲	豚肉 豆腐	精白米 強化米 むぎごま	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ きゅうり 塩昆布 たけのこ ねぎ みかん		
2	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 蒸しとうもろこし パイン缶 切干大根のイリチー もずくスープ					お麩ラスク ★▲	白身魚 ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび 麩	とうもろこし 切干大根 かんぴょう 人参 系こんにやく えのきたけ パイン缶	16	麦ごはん 鶏肉のさっぱり焼き こんにやくのソテー なめこ汁 いちご			◇	人参ケーキ ★▲	鶏もも肉 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 粉チーズ ハム	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 系こんにやく コーン缶 小松菜 なめこ いちご		
3	麦ごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草炒め スライスマト 春雨スープ パナナ			▲	◇	きなこトースト ★▲◇	厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 豚もも肉	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 トマト たけのこ キャベツ バナナ	17	麦ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう 蒸しとうもろこし パイン缶 冬瓜と椎茸のみそ汁			◇	ピザトースト ★▲	白身魚 竹小町	精白米 強化米	ごぼう 人参 系こんにやく ニラ しめじ とうもろこし とうがん 干しいたけ パイン缶		
4	ハヤシライス 白菜と椎茸のスープ 桃缶					ぼたぼた焼き ▲	豚肉	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン缶 GP 白菜 干しいたけ 桃缶	18	焼きそば 小松菜とコーンのスープ 桃缶			▲	豆乳ウエハース ★▲◇	豚肉	焼きそば麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン缶 桃缶		
6	スパゲティミートソース ちくわと野菜のチーズ和え チンゲン菜と椎茸のスープ パイン缶	★	▲			しらすおにぎり 野菜ジュース	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 竹小町	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン キャベツ チンゲン菜 干しいたけ パイン缶	20	三色ごはん ひじきのフレンチ和え 大根と油揚げのみそ汁 りんご			◇	蒸し芋	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米	人参 大根の葉 きゅうり コーン缶 大根 ねぎ りんご		
7	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ 筍とえのきのみそ汁 みかん			▲		さつま芋の蒸しパン ★▲	豚肉 竹小町 ツナ缶	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ブロッコリー もやし たけのこ えのきたけ みかん	21	麦ごはん 鶏肉の香味焼き 人参シリシリ 筍と豆腐のみそ汁 みかん			◇	オートミールクッキー ★▲	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 豆腐	さつま芋 精白米 強化米	青しそ 人参 ブロッコリー もやし たけのこ 干しいたけ ねぎ みかん		
8	マージンごはん 白身魚のカレー風味 ひじきの五目煮 蒸しブロッコリー そうめん汁 パナナ				◇	チョコチップクッキー ★▲	白身魚 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 もちきび そうめん	人参 系こんにやく ニラ ブロッコリー バナナ	22	トウジンジーシューシー 西京焼き かぼちゃの煮物 沢煮椀 パイン缶				ツナマヨトースト ★▲	干ひじき 豚三枚肉 白身魚 豚肉 ツナ缶	精白米 里芋	かぼちゃ しめじ 人参 えのきたけ たけのこ ごぼう ニラ 干しいたけ ねぎ パイン缶		
9	お弁当会					メロンパン ★▲				23	麦ごはん 豆腐のかき揚げ 麩と野菜の炒め 豚汁 バナナ		●	▲	◇	チーズスコーン ★▲	豆腐 竹小町 卵	精白米 強化米 麩	赤ピーマン 干しいたけ キャベツ 人参 もやし ニラ 大根 昆布 パナナ	
10	ロールパン 魚のフライ 温サラダ 野菜スープ いちご	●	★	▲	●	鮭と青菜のおにぎり	白身魚 卵 ベーコン	ロールパン	玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 人参 ブロッコリー えのきたけ いちご	24	ケチャップライス 星のハンバーグ ベーコンポテト ブロッコリーと人参添え パンブキンスープ いちご		★	▲	◇	クリスマスメニュー♥ クリスマスケーキ ジョア	鶏ひき肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン ハム	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ いちご	
11	鶏肉丼 ゆし豆腐汁 みかん				◇	はちやぐみ 保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ たけのこ 人参 みつば 干しいたけ みかん	25	ちゃんぽんラーメン ツナマヨポテト みかん			▲	ビスケット ★▲	豚肉 ツナ缶	中華めん じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 コーン缶 みかん		
13	チキンカレー ブロッコリーとトマトのごまあえ 白菜とベーコンのスープ りんご	★	▲		★	ヨーグルトブレッド ★▲	鶏もも肉 ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン ブロッコリー トマト 白菜	27	キーマカレー ちくわと野菜のチーズ和え わかめスープ バナナ		★	▲	◇	黒糖アガラサー ▲	鶏ひき肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり キャベツ バナナ	
14	麦ごはん さばのみそ焼き 昆布イリチー パナナ きゅうりとささみの甘酢和え えのきとわかめのすまし汁			▲		ちんびん ▲	さば 豚三枚肉 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米	刻み昆布 かんぴょう 系こんにやく きゅうり 人参 えのきたけ ねぎ パナナ	28	沖縄そば かぼちゃの天ぷら トマトときゅうりの酢みそあえ みかん		●	★	▲	◇	ジュシーおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 わかめ 干ひじき 油揚げ	沖縄そば	刻み昆布 かぼちゃ トマト きゅうり みかん 人参

- ★ 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。

