

◆◆ 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。



★ 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 高嶺奈那

日曜	献立名	アレルゲン ●★▲◇ 卵 乳 小麦 大豆	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルゲン ●★▲◇ 卵 乳 小麦 大豆	おやつ		おもな材料(昼食)		
			午前 2歳児未満	午後 (1~5歳児)	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				午前 2歳児未満	午後 (1~5歳児)	あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1	ごはん(強化米入り) 魚のマヨネーズ焼き 人参シリシリ じゃが芋のみそ汁 パン缶	★▲	Caせんべい バナナケーキ ★▲ 保育乳	白身魚 ★粉チーズ スパム缶 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パン缶	17	ごはん(強化米入り) 魚のピザ焼き ほうれん草のソテー えのきとわかめのスープ ネーブル	★	Caせんべい レモンケーキ ★▲ 保育乳	白身魚 チーズ わかめ	精白米 強化米	人参 しめじ ピーマン ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 えのきたけ ネーブル		
2	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 なめこ汁 ネーブル	◇	胚芽クラッカー きなこトースト ★▲ 保育乳	豚肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 糸こんにゃく ニラ なめこ ネーブル	18	ごはん(強化米入り) 揚げ鶏のレモンソースがけ れんこんのマヨ炒め チンゲン菜と椎茸のスープ ネーブル	★	Caウエハース はちみつバタートースト ★▲ 保育乳	鶏もも肉 ベーコン	精白米 強化米	ブロッコリー れんこん チンゲン菜 干しいたけ ネーブル		
3	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん しゃきしゃき炒め 大根のみそ汁 バナナ	◇	チーズ お麩ラスク(ココア) ★▲ 保育乳	チーズ 白身魚 豚肉 竹小町 油揚げ わかめ	精白米 強化米	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 大根 葉ねぎ バナナ	19	運動会	*** はちやくみ 保育乳	*** はちやくみ 保育乳	*** はちやくみ 保育乳	*** はちやくみ 保育乳	*** はちやくみ 保育乳		
4	カレーピラフ 鶏肉のゆず風味焼き ブロッコリー炒め ミネストローネ メロン	★	さつまいも チーズクッキー ★▲ 保育乳	鶏もも肉 ロースハム	さつまいも 蒸し 精白米 強化米 じゃが芋 オートミール	人参 GP ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ ホールトマト 缶 メロン	21	冷やし中華 豆腐と野菜のかき揚げ スイカ	●▲ ◇	クラッカー おおかチーズおにぎり ★ 保育乳	鶏ささみ 豆腐 竹小町	中華めん 精白米 強化米	レタス トマト 赤ピーマン かぼちゃ スイカ		
5	みそそばろ丼 小松菜と茸のすまし汁 りんご		*** ぼたぼた焼き ★▲ 保育乳	豚ひき肉	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参 小松菜 干しいたけ りんご	22	ごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 ゴーヤーチャンプルー たけのこと椎茸のすまし汁 バナナ	◇	チーズ ゴマ菓子 ●★▲ 保育乳	チーズ 白身魚 豆腐 竹小町 スパム缶	精白米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ たけのこ 干しいたけ ねぎ バナナ		
7	スパゲティミートソース れんこんサラダ コーンスープ ネーブル	★▲	クラッカー 鮭と青菜のおにぎり ▲ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ロースハム	スパゲティ 精白米 強化米	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン れんこん キャベツ きゅうり ネーブル	23	三色ごはん もずくの酢の物 なすと油揚げのみそ汁 ネーブル	◇	バナナ 蒸し芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米 さつま芋	人参 大根の葉 もずく きゅうり オクラ なす ネーブル		
8	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き きんぴらごぼう なすとわかめのみそ汁 バナナ		Caウエハース チーズスコーン ★▲ 保育乳	白身魚 竹小町 わかめ	精白米 強化米	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ なす バナナ	24	ごはん(強化米入り) 鮭のみそマヨ焼き 昆布イリチー ほうれん草とえのきのすまし汁 パン缶		Caせんべい ココアワッフル ●★▲ 保育乳	鮭 豚三枚肉	精白米 強化米	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 えのきたけ パン缶		
9	ごはん(強化米入り) 肉じゃが 切干大根のゴマ酢あえ えのきと豆腐のみそ汁 メロン	◇	バナナ 揚げパン ★▲◇ 保育乳	豚肉 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 切干大根 きゅうり ごぼう メロン	25	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ パンキンスープ メロン	●★▲ ★▲ ★▲	Caウエハース ゆかりおにぎり 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 ベーコン	ロールパン マカロニ 精白米 強化米	玉ねぎ パン缶 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ メロン		
10	ごはん(強化米入り) 魚のフライ こんにゃくのソテー 冬瓜と椎茸のすまし汁 パン缶	★▲	チーズ さつま芋の蒸しパン ★▲ 野菜ジュース	チーズ 白身魚 豚肩ロース 乾燥わかめ	精白米 強化米 ◎HKミック ス粉 さつま芋	玉ねぎ ピクルス 刻みパセリ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 とうがん	26	スタミナ丼 小松菜とコーンのスープ りんご		*** ビスケット ★▲ 保育乳	豚肩ロース	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ ニラ 小松菜 コーン缶 りんご		
12	鶏肉丼 ゆし豆腐汁 ネーブル	◇	*** 豆乳ウエハース ★▲◇ 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 ネーブル	28	チキンカレー ちくわとアボカドのサラダ わかめスープ ネーブル	★▲ ★	胚芽クラッカー シナモントースト ★▲ 保育乳	鶏もも肉 竹小町(卵不 使用) 乾燥わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参玉ねぎ コーン缶 ピーマン きゅうり キャベツ アボカド ネーブル		
14	夏野菜カレー ブロッコリーとトマトのごまあえ わかめスープ スイカ	★▲	チーズ くずもち ◇ 保育乳	チーズ 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン ブロッコリー トマト アボカド スイカ	29	青菜のごはん 魚のコーンマヨ焼き 切干大根のイリチー 冬瓜と椎茸のすまし汁 スイカ	★▲	さつまいも オートミールクッキー ★▲ 保育乳	白身魚 粉チーズ ツナ缶	さつまいも 精白米 強化米	コーン缶 玉ねぎ 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく とうがん スイカ		
15	ごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ ゴーヤーチャンプルー イナムドゥチ ネーブル	●◇	バナナ ココナツミルクマフィン ▲ 保育乳	白身魚 豆腐 スパム缶 豚肉 カマボコ	精白米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 干しいたけ 大根 ネーブル	30	お弁当会	保育乳	黒糖アガラサー ▲ 保育乳	黒糖アガラサー	黒糖アガラサー	黒糖アガラサー		
16	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き 五目きんぴら もずくスープ メロン		胚芽クラッカー ヨーグルトブレッド ★▲ 保育乳	豚もも肉 鶏もも肉 竹小町 もずく	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ たけのこ メロン	31	ごはん(強化米入り) ちくわチーズ焼き パパイアイリチー きゅうりとささみのゆず酢和え なめこ汁 バナナ	★	Caせんべい くろ棒 ●★▲ アイスクリーム	竹小町 スパム缶 鶏ささみ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	パパイア 人参 ニラ きゅうり なめこ バナナ		

★ 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。

★ 「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。

