

幼児食 こんだて表

令和8年 3月 愛心こども園

◇◇ 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。



★ 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			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 2歳児未満 午後(1~5歳児) 延長	あか	きいろ	みどり	血や肉・骨と なる			熱や力と なる	体の調子を よくなる	●	★	▲	◇	午前 2歳児未満 午後(1~5歳児) 延長	あか	きいろ	みどり	血や肉・骨と なる	熱や力と なる	体の調子を よくなる
2月	みそそばろ丼 野菜の白和え もずくスープ タンカン					Caせんべい マシュマロサンド ★▲ 保育乳 ちんびん				鶏ひき肉 豆腐 もずく	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参 小松菜 糸こんにゃく えのきたけ タンカン	17日	ごはん(強化米入り) さんまのシークワサーソースがけ 昆布イリチー きゅうりとささみの甘酢和え ゆし豆腐汁 いちご					Caせんべい ヒラヤーチー ★▲ 保育乳 焼き菓子				さんま 豚三枚肉 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり いちご
3日	☆ひなまつり会☆ お祝い春ご飯 チキンカツ ほうれん草のソテー パンクキンサラダ 三色ゼリー 大根とわかめのすまし汁	★			◇	Caビスケット お花のクッキー ★▲ 保育乳 焼き菓子				ツナ缶 チキンカツ ベーコン わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ほうれん草 玉ねぎ Hコーン缶 かぼちゃ 大根	18日	ごはん(強化米入り) ハンバーグ 豚肉のごまみそ炒め 大根と椎茸のすまし汁 タンカン		★▲			クラッカー チョコクリームサンド ●★▲ 保育乳 おにぎり				豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	精白米 強化米 ごま	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ 玉ねぎ コーン缶 タンカン
4日	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 厚揚げと小松菜炒め 冬瓜と椎茸のみそ汁 パン缶				◇	Caせんべい ピザトースト ★▲ 保育乳 おにぎり				白身魚 厚揚げ ハム	精白米 強化米	小松菜 人参 もやし とうがん 干しいたけ パン缶	19日	ごはん(強化米入り) きびなごの磯辺揚げ 人参シリシリ なめこ汁 バナナ			◇	Caウエハース 米粉マフィン ★▲ ヨーグルト パン				きびなご スパム缶 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん もやし なめこ バナナ	
5日	ごはん(強化米入り) スパニッシュオムレツ 切り干し大根のゴママヨサラダ キャベツとトマトのスープ バナナ	●★				チーズ お麩ラスク(ココア) ★▲ 保育乳 パン				チーズ 鶏ささみ ★ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	ほうれん草 切干大根 人参 きゅうり キャベツ カットトマト缶 バナナ	21日	ガパオライス風 ほうれん草と茸のスープ パン缶				*** 豆乳ウエハース ★▲◇ 保育乳 菓子類				鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 強化米	ピーマン コーン缶 ほうれん草 干しいたけ パン缶	
6日	ごはん(強化米入り) 鮭の竜田揚げ ひじきの五目煮 えのきと豆腐のみそ汁 ネーブル				◇	バナナ ヨーグルト入りホットケーキ ★▲ 保育乳 おにぎり				豚+J32肩 ロース	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ えのきたけ ネーブル	23日	チキンカレー コールスローサラダ 白菜とえのきのスープ グレープフルーツ		★▲	★	クラッカー チーズスコーン ★▲ 保育乳 焼き菓子				鶏もも肉 ハム わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 オートミール	人参 玉ねぎ GP ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶	
7日	豚肉のあんかけ丼 ほうれん草とコーンのスープ 桃缶					*** ビスケット ★▲ 保育乳 菓子類				豚肩ロース	強化米 精白米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ ほうれん草 えのきたけ 桃缶	24日	ごはん(強化米入り) 鮭のピザ焼き ほうれん草のソテー 野菜スープ バナナ		★	★	Caせんべい オートミールクッキー ★▲ 保育乳 パン				鮭 チーズ ツナ缶 ベーコン	精白米 強化米	人参 しめじ ピーマン ほうれん草 もやし キャベツ えのきたけ バナナ	
9日	キーマカレー 温サラダ ★型抜きチーズ わかめスープ グレープフルーツ	★▲	★	★		チーズ 黒糖サブレ ★▲ 保育乳 おにぎり				チーズ 鶏ひき肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン カットトマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン缶	25日	わかめごはん しゅうまい 豚肉と根菜のきんぴら風 冬瓜と椎茸のみそ汁 パン缶				バナナ 揚げパン ★▲ 保育乳 おにぎり				わかめ ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 じゃが芋	ごぼう 人参 ニラ とうがん 干しいたけ パン缶	
10日	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き きんぴらごぼう そうめん汁 パン缶				▲	クラッカー 豆腐トナツ ★▲◇ 保育乳 焼き菓子				さば 竹小町 絹ごし豆腐	精白米 強化米 そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ パン缶	26日	沖縄そば 豆腐とかぼちゃのかき揚げ ネーブル	●★▲	◇	Caビスケット ゆかりおにぎり ★▲ 保育乳 焼き菓子				豚肉 丸かまぼこ 豆腐 ちくわ	精白米 強化米	ねぎ かぼちゃ ネーブル		
11日	ごはん(強化米入り) レパーフライ こんにゃくのソテー 白菜とわかめのみそ汁 バナナ	★▲				Caせんべい ヨーグルトブレッド ★▲ 保育乳 ヒラヤーチー				豚レバー 豚肩ロース	精白米 強化米	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 大根 えのきたけ バナナ	27日	ごはん(強化米入り) 魚のコーンマヨ焼き 切干大根のイリチー えのきと豆腐のみそ汁 いちご		★▲	◇	Caウエハース 蒸し芋 ★▲ 保育乳 おにぎり				白身魚 粉チーズ ツナ缶 豆腐	精白米 強化米	バナナ Hコーン缶 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく えのきたけ	
12日	お弁当当会					バナナ さつま芋の蒸しパン ★▲ 保育乳 おにぎり							28日	スタミナ丼 大根とわかめのみそ汁 桃缶				*** 五穀ビスケット ★▲◇ 保育乳 菓子類				豚肩ロース 乾燥わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ ニラ 大根 ねぎ 桃缶	
13日	★卒園お祝いメニュー★ ロールパン 魚のフライ フルーツ盛り合わせ ブロッコリー炒め かぼちゃとコーンスープ	★▲	★▲	★▲		Caウエハース 苺のクレープ ◇ 野菜ジュース 焼き菓子				白身魚	ロールパン	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 果物 れんこん かぼちゃ コーン缶	30日	タコライス マセドアンサラダ 白菜とベーコンのスープ ネーブル		★	★	Caせんべい 紅いもちんすこう ▲ 保育乳 おにぎり				豚ひき肉 鶏ささみ ベーコン	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 白菜 赤ピーマン ネーブル	
14日	もずくどんぶり レタスのスープ 桃缶					*** オーツ麦クラッカー ▲◇ 保育乳 菓子類				もずく 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 レタス 桃缶	31日	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチ和え 豆腐と大根のみそ汁 バナナ			◇	チーズ 黒糖アガラサー ▲ 保育乳 焼き菓子				豚肉 干ひじき 竹小町 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ 大根 きゅうり Hコーン缶 バナナ	
16日	ジャージャー麺 ブロッコリーとトマトのごまあえ 白菜とわかめのスープ ネーブル				▲	チーズ ねぎじゃこおにぎり ★▲ 保育乳 パン				チーズ 豚ひき肉 わかめ	中華ゆでめ ん	たけのこ 人参 玉ねぎ 干しいたけ ブロッコリー トマト 白菜 ネーブル	★	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。											

★ 牛乳、ヨーグルト、野菜ジュース等の提供時間については
午前中:3歳以上、午後:3歳未満 となっています。

