

# 6月

## 幼児食こんだて

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)のアレルギー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 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)			
		卵	乳	小麦		大豆	血や肉・骨となる	熱や力となる			体の調子をよくする	あか	きいろ		みどり			
1	マージンごはん 鶏肉の香味焼き 切干大根のイリチー パナナ きゅうりとささみの甘酢和え わかめとみつばのすまし汁				ココアクッキー ★▲	鶏もも肉 ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 もちぎび	青しそ 切干大根 かんぴょう 人参 みつば 糸こんにゃく きゅうり パナナ	16	カツカレー キャベツとトマトのサラダ わかめスープ スイカ	★▲			ミニマドレーヌ ●★▲	豚ヒレ肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 トマト 玉ねぎ GP Hコーン缶 ピーマン キャベツ きゅうり スイカ	
2	麦ごはん 西京焼き きんぴらごぼう そうめん汁 りんご		▲		ホットケーキ ●★▲	白身魚 竹小町(卵 不使用)	精白米 強化米 強化麦 そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ りんご	17	マージンごはん さばのみそ焼き 春雨の中華炒め 蒸しブロッコリー パナナ わかめとみつばのすまし汁				くずもち ◇	さば 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちぎび 春雨	たけのこ しめじ キャベツ 三食ピーマン ブロッコリー みつば パナナ	
3	麦ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 蒸しとうもろこし ネーブル えのきとほうれん草のスープ		▲		ココア蒸しパン ★▲	豚肉 ハム	精白米 強化米 強化麦 春雨	赤・青ピーマン たけのこ もやし 人参 とうもろこし きゅうり えの き ほうれん草 ネーブル	18	麦ごはん 揚げ鶏のレモンソースがけ 人参シリシリー ネーブル きゅうりとささみの甘酢あえ えのきとわかめのみそ汁				ジャムサンド ★▲	鶏もも肉 スパム缶 ツナ缶 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 強化麦	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ネーブル	
4	麦ごはん さんまのかば焼き かぼちゃのそぼろ煮 沢煮椀 パイン缶		▲		シナモントースト ★▲	さんま 豚ひき肉 豚肉	精白米 強化米 強化麦	かぼちゃ 玉ねぎ えのき 人参 人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ ねぎ パナナ	19	鶏肉丼 なすと油揚げのみそ汁 パイン缶				豆乳ウエハース ★▲◇	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ たけのこ 人参 みつ ば 干しいたけ なす パイン缶	
5	キーマカレー レタスのスープ パナナ	★▲			ビスケット ★▲◇	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 小麦粉	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト レタス GP パナナ	21	豚肉ビビンバ カリカリきゅうり へちまと豆腐のみそ汁 パナナ				ゴーヤーケーキ ●★▲	豚肉 豆腐	精白米 強化米	コーン缶 ほうれん草 人参 もやし きゅうり へちま パナナ	
7	スパゲティミートソース ツナマヨポテト 白菜とベーコンのスープ スイカ	★▲			いなり寿司 ◇	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ツナ缶 ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト セロリ 白菜 ピーマン スイカ	22	黒米ごはん 沖縄煮つけ かぼちゃのそぼろ煮 なめこ汁 ネーブル				サーターアングギー ●▲	豚肉 厚揚げ 豚ひき肉	さつまい 精白米 黒米 強化米	大根 人参 昆布 しめじ かぼちゃ 玉ねぎ なめこ わかめ ネーブル	
8	青菜のごはん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリー炒め 豆腐とえのきのすまし汁 パイン缶	★			キャラットケーキ ●★▲	白身魚 粉チーズ 豆腐 わかめ	精白米 強化米	大根の葉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー Hコーン缶 キャベツ えのきたけ パイン缶	24	三色ごはん マカロニサラダ 大根と油揚げのみそ汁 パナナ				バタークッキー ★▲	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米 マカロニ	大根の葉 パイン缶 桃 りんご レーズン きゅうり 大根 ねぎ 人参 パナナ	
9	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 パナナ なすと油揚げのみそ汁				ホットドッグ ●★▲	豚肉 豆腐 竹小町 もずく 油揚げ わかめ	さつまい 精白米 強化米 もちぎび	玉ねぎ 赤ピーマン にがうり 人参 なす もやし しめじ きゅうり パナナ	25	ロールパン 魚のフライ トマトサラダ パンプキンスープ スイカ	●★▲	●★▲		しらすおにぎり	白身魚 卵 ベーコン しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	きゅうり トマト レタス きゅうり コーン かぼちゃ 玉ねぎ 人参 スイカ	
10	お弁当会					メロンパン ★▲				26	焼きそば チーズ ゆし豆腐汁 りんご	★			せんべい ▲	豚肉 チーズ ゆし豆腐	焼きそば麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご
11	麦ごはん 鮭のみみじ焼き しゃきしゃき炒め スライストマト なめこ汁 パイン缶		▲		ちんびん ▲	鮭 豚肉 竹小町 絹ごし豆腐	精白米 強化米 強化麦	糸こんにゃく もやし 人参 ごぼう 人参 トマト なめこ パイン缶	28	へちまどんぶり ベーコンポテト コーンスープ ネーブル				塩ちんすこう ▲	鶏ひき肉 ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ コーン缶 白菜 ネーブル	
12	牛丼 大根のみそ汁 りんご				はちやぐみ	牛肉 油揚げ	精白米 強化米	玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ 人参 干しいたけ しょうが 大根 わかめ ねぎ りんご	29	麦ごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー ひじきサラダ レタスのスープ パイン缶				バナナケーキ ●▲	白身魚 豚肉 干ひじき わかめ	精白米 強化米 強化麦	糸こんにゃく コーン缶 小松菜 きゅうり 人参 レタス もやし パイン缶	
14	沖縄そば かぼちゃ天ぷら 切干大根のゴマ酢あえ ネーブル	●★▲			ジュシーおにぎり ◇	三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ 干ひじき 鶏もも肉 油揚げ	沖縄そば麺 精白米 強化米	昆布 ねぎ かぼちゃ 切干大根 人参 人参 ごぼう きゅうり ネーブル	30	鮭と青菜のごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリー もずくスープ パナナ				人参スコーン ★▲	鮭フレーク 厚揚げ 豚ひき肉 スパム缶 ツナ缶 もずく	精白米 強化米	大根の葉 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 たけのこ パナナ	
15	麦ごはん 魚の照り焼き ひじきの五目煮 パイン缶 ほうれん草の白あえ たけのこと椎茸のすまし汁		▲		ヨーグルトブレッド ★▲	白身魚 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	人参 ニラ 糸こんにゃく ほうれん草 たけのこ 干しいたけ ねぎ 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。 ★ 「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。								