



◇◇ 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5年 3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	アレルゲン			おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルゲン			おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
		●	★	▲		◇	あか	きいろ			みどり	●	★		▲	◇	あか	きいろ
1	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ そうめん汁 りんご			▲		米せんべい 鶏もも肉 ツナ缶 オートミールスナック ★▲ ★保育乳	鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 ごま ▲そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー ねぎ りんご	16	黒米ごはん 厚揚げのケチャップ煮 人参シリシリ 魚のみそ汁 バナナ			◇	りんご 厚揚げ 豚もも肉 竹小町 ツナ缶 白身魚 ★保育乳	精白米 黒米 強化米 さつま芋 ごま	玉ねぎ 赤ピーマン GP 人参 刻みパセリ ブロッコリー もやし ねぎ 大根 バナナ	
2	黒米ごはん 沖縄煮つけ キャベツのツナマヨあえ みそ汁 タンカン			◇		りんご 蒸し芋(焼き芋) ★保育乳	豚もも肉 厚揚げ ツナ缶 わかめ	精白米 黒米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ タンカン	17	スパゲティミートソース ちくわの磯辺揚げ カリカリきゅうり 白菜スープ りんご			▲★	米せんべい いなり寿司 ◇ ★保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 竹小町 絹ごし豆腐	▲スパゲティ 白ゴマ 精白米 強化米 むきごま	人参玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ 白菜 りんご
3	お祝い春ごはん 鮭のタルタル焼き 人参グラッセ ほうれん草炒め すまし汁 フルーツ2種			▲◇		米せんべい 春色蒸しパン ★▲ ★カルピス	豚ひき肉 鮭 竹小町 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 ごま	ハンダマの葉 Hコーン缶 人参 青しそ 玉ねぎ ほうれん草 Hコーン缶	18	鶏肉の照り焼き丼 コーンサラダ みそ汁 ネーブル			◇	*** 亀の甲せんべい ▲ ★保育乳	鶏もも肉 豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ
4	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 タンカン			◇		*** せんべい ▲ ★保育乳	鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ねぎ タンカン	20	もずくどんぶり 魚の磯天ぷら ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル			◇	米せんべい もずく 豚ひき肉 白身魚 油揚げ 調製豆乳	精白米 強化米 てんぷら粉 (卵不使用) 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ ニラ ネーブル	
6	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー みそ汁 タンカン			▲◇		米せんべい 南瓜クッキー ▲ ★保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	長ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー (冷) 白菜	22	マージンごはん 豚肉のゴマ照り焼き ひじきの五目煮 カリカリきゅうり みそ汁 パイン缶			◇	米せんべい ココアラスク ★▲ ★保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米 もちきび 黒ゴマ 白ゴマ	人参 糸こんにゃく ニラ きゅうり 白菜 ほうれん草 パイン缶
7	沖縄そば かぼちゃの煮物 キャベツのおかかあえ りんご			▲		バナナ しらすおにぎり ★保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ しらす干し	▲沖縄そば (茹)	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ さやいんげん キャベツ きゅうり	23	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼き 温サラダ パンプキン豆乳スープ バナナ			▲★	りんご ねぎじゃこおにぎり ◇ ★保育乳	鶏もも肉 ベーコン 調製豆乳 しらす干し	ロールパン (超熟)	ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バナナ
8	マージンごはん お魚バーグ きんぴらごぼう ブロッコリーとトマトのごまあえ もずくスープ パイン缶			◇		米せんべい 揚げパン ★▲◇ ★保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豚肩ロース もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 練りごま (白)	玉ねぎ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ	24	ごはん 納豆みそ さばのゴマだれ焼き 豚肉と春雨の炒め トマト そうめん汁 ネーブル			◇	米せんべい 黒糖アガラサー ▲ ★保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 さば 豚もも肉	精白米 強化米 炒りごま (白) じゃが芋	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ トマト ねぎ ネーブル
9	★★お弁当会★★			◇		りんご 塩ちんすこう ▲ ★保育乳				25	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル			◇	*** タンナファクルー ●▲ ★保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ 大根 ブロッコリー 生しいたけ 昆布 ねぎ ネーブル
10	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 バナナ			▲		米せんべい ココアプリン ★ せんべい ★保育乳	豚肩ロース しらす干し わかめ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	大根 人参 糸こんにゃく ブロッコリー えのきたけ ニラ バナナ	27	豚肉のあんかけ丼 ブロッコリーとトマトのごまあえ ポイルウィンナー みそ汁 ネーブル			●	米せんべい ホットケーキ ★▲ ★保育乳	豚肩ロース ウィンナー 油揚げ わかめ	精白米 強化米 練りごま (白) じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ Hコーン缶 ブロッコリー トマト ニラ ネーブル
11	麻婆どんぶり きゅうりの中華風 白菜スープ タンカン			◇		*** くろ棒 ●▲ ★保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 長ねぎ きゅうり 白菜 玉ねぎ えのきたけ タンカン	28	黒米ごはん 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 中華スープ りんご			◇	バナナ シナモントースト ★▲ ★保育乳	豆腐 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋 春雨	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ かぼちゃ チンゲン菜
13	タコライス ゴマじゃが みそ汁 ヨーグルトサラダ	★			◇	米せんべい クイックブレッド ★▲ ★保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白すりごま	玉ねぎ レタス トマト ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ りんご	29	豚焼肉どんぶり 芋スティック きゅうりの中華風 みそ汁 パイン缶			◇	米せんべい ミルクサブレ ★▲ ★保育乳	豚肩ロース 豆腐 わかめ 調製豆乳	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ パイン缶
14	♥ 卒園・進級のお祝い ♥ * みんな大好きカレー給食 * カツカレー スティックきゅうり もずくスープ ミニオレンジゼリー いちご			★▲		バナナ マシュマロサンド ◇ ★保育乳	ヒレカツ(豚肉) もずく	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ねぎ ピーマン きゅうり いちご	30	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め ゴマじゃが ゆし豆腐汁 バナナ			★▲	りんご くずもち ◇ ★保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 春雨 じゃが芋 白すりごま	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん ブロッコリー
15	豚肉ビビンバ マカロニサラダ レタスのスープ タンカン			▲◇		米せんべい マドレーヌ ★▲ ★保育乳	豚もも肉 チンゲン菜 絹ごし豆腐 調製豆乳	精白米 強化米 白ゴマ マカロニ	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 りんご レタス玉ねぎ えのきたけ タンカン	31	スパゲティナポリタン風 ポイルウィンナー ほうれん草のゴまあえ すまし汁 ネーブル			●	米せんべい ゆかりおにぎり ★保育乳	豚もも肉 ウィンナー わかめ ツナ缶	スパゲティ 白ゴマ	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト缶 ほうれん草 もやし えのきたけ 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。
★ 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。

