



◇◇ 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4年 5月

仲井真こども園

★ 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	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
2月	ひじきごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー レタスのスープ ネーブル				◇	こいのぼりクッキー ●★▲	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 鶏ささみ わかめ	精白米 熱や力となる	ごぼう 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ネーブル	木	フーチバーजूシー 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 ネーブル			◇	きなこラスク ★▲◇	ツナ缶 鯖 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	よもぎ 赤ピーマン 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく なす ネーブル
6金	キーマカレー カリカリきゅうり 野菜スープ 桃缶	★	▲			しらすおにぎり ◇	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり レタス 桃缶 たけのこ えのきたけ	金	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムドゥチ パナナ			▲	ポテト磯辺揚げ	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラ マポコ	精白米 黒米 強化米 ▲マカロニ じゃが芋	とうがん GP 人参 パン缶 りんご きゅうり レーズン ブロッコリー 干しいたけ バナナ
7土	クファージュシー 温サラダ 豚汁 ネーブル					メロンパン ●★▲	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ Hコーン缶 トマト ブロッコリー 大根 ネーブル	土	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル			◇	げんまい棒	鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	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 ネーブル
9月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 さつま汁 ネーブル				◇	ヨーグルトブレッド ★▲	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ さつま芋	人参 玉ねぎ にがうり ニラ ネーブル レーズン	月	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル			◇	蒸し芋(焼き芋)	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 へちま ネーブル
10火	ごはん(強化米入り) 納豆みそ さばのりんごソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 パナナ				◇	ココアプリン ★ せんべい(表示確認)	◇ひきわり 納豆 ツナ缶 さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ とうがん バナナ	火	マージンごはん 魚の磯天ぷら(卵不使用) ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁 りんご			◇	マシュマロサンド ★▲	白身魚 ◇豆腐 ●卵 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび てんぷら粉 (卵不使用) ▲そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご
11水	和風スパゲティ ほうれん草の白あえ コーンスープ ネーブル				◇	ツナマヨおにぎり	鶏ささみ ◇豆腐 ●竹小町 ツナ缶	▲スパゲ ティ 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ しめじ ピーマン 人参 白菜 ほうれん草 コーン缶 ネーブル	水	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 ワンタンスープ バナナ				シナモントースト ★▲	鶏もも肉 豚もも肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 黒米 強化米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ バナナ
12木	お弁当会					玄米フレークスナック ▲◇	◇ひきわり 納豆 ツナ缶 さば(生) 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ とうがん バナナ	木	のりごはん チキンナゲット 人参シリシリ ひじきサラダ みそ汁 ネーブル			◇	黒糖アガラサー ▲ りんごジュース ◇	鶏ひき肉 ◇豆腐 竹小町 ツナ缶 干ひじき ◇油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり Hコーン缶 なす ネーブル
13金	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう(カレー風味) ブロッコリー もずくスープ りんご				◇	揚げパン ★▲◇	白身魚 鶏もも肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ りんご	金	スパゲティナポリタン ポイルウィンナー フライドポテト コーンスープ バナナ			▲	しらすおにぎり	豚ひき肉 ●ウィン ナー しらす干し	▲スパゲ ティ じゃが芋 精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン Hコーン缶 Cコーン缶 白菜 バナナ
14土	タコライス ゆし豆腐汁 ネーブル	★			◇	はちや棒	豚ひき肉 ★ピザチーズ ゆし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト ネーブル	土	豚焼肉どんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 ネーブル				亀の甲せんべい ▲	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり とうがん ネーブル
16月	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 スライスマト 魚のみそ汁 ネーブル				◇	黒糖蒸しパン ●▲◇	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 ◇調製豆 乳	精白米 強化米 もちきび	人参 さやいんげん トマト 大根 ネーブル	月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトのそぼろ煮 カリカリきゅうり すまし汁 ネーブル				人参クラッカー ▲	豚肩ロース 鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル
17火	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ 温サラダ かぼちゃスープ りんご				★	みそおにぎり	白身魚 ●ベーコン (卵不使 用) ツナ缶	◎ロール パン(超 熟)	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 長ネギ りんご	火	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 春雨の中華炒め スライスマト みそ汁 ネーブル			◇	アップルケーキ ★▲◇	●鮭 ●竹小町 ◇豆腐 わかめ ◇調製豆 乳	精白米 黒米 強化米 マッシュポ テト(乾) 春雨	Cコーン缶 たけのこ 人参しめじ キャベツ さやいんげん トマト へちま ネーブル
18水	磯ごはん ハンバーグ ほうれん草おかかあえ ゴマじゃが 春雨スープ パナナ	★	▲			ジャムケーキ ★▲◇	わかめ 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま 春雨	赤ピーマン GP 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ たけのこ 白菜 バナナ	水	★ 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。 ★ 午後のおやつは、アレルギー対応食材を使用したり、食材、形状が異なったおやつになる場合があります。							

