



幼児食こんだて

令和5年 4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 高橋奈那

| 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) | | |
|-----|--|-------|---|---|-----|----------|---|--|----------------------------|--|-----|---|-------|-----|-----|-----------|-----------|----|------------------------------------|------------------------------------|--|
| | | ● | ★ | ▲ | ◇ | 卵 | 乳 | 大豆 | 午前(1~2歳児) | 午後(1~5歳児) | | | あか | きいろ | みどり | 午前(1~2歳児) | 午後(1~5歳児) | あか | きいろ | みどり | |
| 1土 | 鶏肉のあんかけ丼 じゃが芋のみそ汁 桃缶 | | | | | *** | | 鶏もも肉 わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 桃缶 | 15土 | 麦ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草と茸のスープ バナナ | | | | | *** | | 豆腐 豚ひき肉 | 精白米 強化米 | 生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ ほうれん草 干しいたけ バナナ |
| 3月 | キーマカレー QBBチーズ わかめサラダ 白菜とベーコンのスープ ネーブル | ★ | ▲ | | | クラッカー | | 鶏ひき肉 わかめ ベーコン | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり 白菜 パイン缶 | 17月 | 豚肉ビビンバ 春雨サラダ えのきとわかめのスープ ネーブル | | | | | スティックチーズ | | 豚も薄切り 肉 ハム わかめ | 精白米 強化米 春雨 | Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり えのきたけ ネーブル |
| 4火 | 麦ごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう 豚汁 パイン缶 | | | ▲ | ◇ | Caウエハース | | 豆腐 竹小町 豚肉 | 精白米 強化米 | 赤ピーマン 干しいたけ ごぼう 人参 糸こんにゃく 大根 昆布 ネーブル | 18火 | 麦ごはん さんまのかば焼き 八宝菜 もずくとみつばのすまし汁 パイン缶 | | | | | Caウエハース | | さんま開き 豚もも肉 もずく | 精白米 強化米 | 白菜 たけのこ 人参 干しいたけ みつば パイン缶 |
| 5水 | 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 なめこ汁 バナナ | | | ▲ | ◇ | りんご | | 豚肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ | 精白米 | 玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ニラ 糸こんにゃく なめこ バナナ | 19水 | 麦ごはん 豚の角煮風 かぼちゃの煮物 カリカリきゅうり 沢煮碗 バナナ | | | | | Caせんべい | | 豚三枚肉 豚肉 | 精白米 強化米 | かぼちゃ しめじ 人参 きゅうり たけのこ ごぼう ねぎ バナナ |
| 6木 | マージンごはん 鶏肉のゴマ焼き 昆布イリチー きゅうりとささみの甘酢和え そうめん汁 りんご | | | | | スティックチーズ | | 鶏もも肉 豚三枚肉 鶏ささみ | 精白米 強化米 もちきび そうめん | 刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり りんご | 20木 | マージンごはん 西京焼き 切干大根のイリチー 蒸しブロッコリー 筍と豆腐のすまし汁 | | | | | バナナ | | 白身魚 ツナ缶 豆腐 | 精白米 強化米 もちきび | 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー たけのこ ねぎ 人参 ネーブル |
| 7金 | 麦ごはん 鮭のみじ焼き ほうれん草のソテー えのきたけのみそ汁 ネーブル | | | ▲ | ★ | Caせんべい | | 鮭 ベーコン わかめ | 精白米 強化米 | 人参 ほうれん草 もやし コーン缶 えのきたけ ねぎ バナナ | 21金 | 沖縄そば れんこんのゴマ和え パイン缶 | | | | | クラッカー | | 豚三枚肉 丸かまぼこ ハム | 沖縄そば | 刻み昆布 れんこん キャベツ きゅうり Hコーン缶 パイン缶 |
| 8土 | ホイコーロー丼 ゆし豆腐汁 りんご | | | | ◇ | *** | | 豚肩ロース ゆし豆腐 | 精白米 強化米 | キャベツ ピーマン 人参 ニラ 桃缶 | 22土 | チキンカレー レタスとわかめのスープ りんご | | | | | *** | | 鶏もも肉 わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | 人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン レタス りんご |
| 10月 | スパゲティミートソース れんこんのマヨ炒め コーンスープ パイン缶 | ★ | ▲ | | ★ | 胚芽クラッカー | | 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ベーコン | スパゲティ 精白米 強化米 | 人参 玉ねぎ トマト 茸 セロリ ピーマン ブロッコリー れんこん コーン缶 ネーブル | 24月 | 三色ごはん ひじきのフレンチ和え 大根のみそ汁 パイン缶 | | | | | Caせんべい | | 鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 竹小町 油揚げ | 精白米 強化米 | 人参 大根の葉 きゅうり コーン缶 大根 ねぎ パイン缶 |
| 11火 | 麦ごはん 肉じゃが 切干大根とささみの和え物 白菜と豆腐のみそ汁 ネーブル | | | ▲ | ◇ | バナナ | | 豚肉 鶏ささみ ハム 豆腐 | 精白米 強化米 じゃが芋 | 糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 切干大根 きゅうり ごぼう 白菜 バナナ | 25火 | マージンごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁 ネーブル | | | | | さつま芋 | | 白身魚 鶏もも肉 竹小町 わかめ | さつま芋 精白米 強化米 もちきび じゃが芋 | ごぼう 人参 糸こんにゃく 干しいたけ ネーブル |
| 12水 | 麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリ たけのこ茸のすまし汁 バナナ | | | ▲ | ◇ | Caせんべい | | 白身魚 竹小町 | 精白米 強化米 | 人参 ブロッコリー もやし たけのこ 干しいたけ ネーブル | 26水 | ごはん(強化米入り) ちくわチーズ焼き 野菜チャンプルー 豚汁 バナナ | | | | | 胚芽クラッカー | | 竹小町 豆腐 豚肉 わかめ | 精白米 強化米 じゃが芋 | キャベツ 人参 昆布 もやし コーン缶 ニラ 大根 干しいたけ バナナ |
| 13木 | お弁当会 | | | | | スティックチーズ | | 黒糖アガラサー | | | 27木 | 麦ごはん レバーフライ 春雨の中華炒め トマトのスープ パイン缶 | | | | | りんご | | 豚レバー 豚もも肉 ベーコン | 精白米 春雨 | たけのこ キャベツ ピーマン しめじ 白菜 えのきたけ トマト缶 パイン缶 |
| 14金 | 麦ごはん さばのカレーパン粉焼き こんにゃくのソテー スライストマト わかめスープ バナナ | | | ▲ | ★ | さつま芋 | | さば 粉チーズ 豚肩ロース わかめ | 精白米 強化米 | 糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 トマト みつば バナナ | 28金 | ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ ネーブル | | | | | バナナ | | 豚ひき肉 牛ひき肉 鮭フレーク | ロールパン じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご レーズン コーン缶 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。

