



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。



★ 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	豚肉ピビンバ 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 ネーブル 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 えのきだけのみそ汁 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 人参シリシリー 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					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。

