



◇◇ 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・いかに・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 7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 高嶺奈那

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	小麦	大豆	午前 2歳児未満	午後 (1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	午前 2歳児未満	あか			きいろ	みどり	午後 (1~5歳児)	あか	きいろ	みどり						
1	ごはん(強化米入り) 麻婆なす チンゲン菜とコーンのスープ ネーブル					***				豚ひき肉	精白米強化米	なす 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 Hコーン缶 ネーブル	18	スパゲティミートソース れんこんサラダ 白菜とベーコンのスープ ネーブル					***				豚ひき肉 牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ローズハム ベーコン	精白米強化米	スバゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン れんこん キャベツ きゅうり コーン 白菜
3	ごはん(強化米入り) 肉じゃが きゅうりとささみのゆず酢和え ゆし豆腐汁 ネーブル					Caウエハース				豚肉 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり ネーブル	19	ごはん(強化米入り) 鮭のみじ焼き ひじきの五目煮 へちまと豆腐のみそ汁 メロン					Caせんべい				鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米強化米	人参 糸こんにやく ニラ へちま メロン	
4	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き こんにやくのソテー たけのこと茸のすまし汁 バナナ					胚芽クラッカー				さば 豚肩ロース	精白米強化米	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 たけのこと 干しいたけ バナナ	20	ごはん(強化米入り) チンジャオロース フライドポテト(チーズ味) きゅうりとささみの甘酢和え コーンスープ パイン缶					***				豚肉 粉チーズ 鶏ささみ	精白米強化米 じゃが芋	ピーマン たけのこ きゅうり コーン缶 白菜 パイン缶	
5	ごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 人参シリシリー 芋とひじきのサラダ 豚汁 パイン缶					Caせんべい				厚揚げ 豚ひき肉 竹小町 ツナ缶 干ひじき 豚肉	精白米強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 大根 干しいたけ 昆布 パイン缶	21	ごはん(強化米入り) 魚の磯天ぷら 切干大根のイリチー スライスマト パナナ 大根とわかめのみそ汁					***				白身魚 ツナ缶 わかめ	精白米強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく トマト 大根 ねぎ バナナ	
6	ごはん(強化米入り) 魚のマヨネーズ焼き しゃきしゃき炒め へちまとえのきのみそ汁 スイカ	★	▲			チーズ				白身魚 粉チーズ 豚肉 竹小町	精白米強化米	玉ねぎ 糸こんにやく もやし ごぼう 人参 へちま えのきたけ スイカ	22	ホイコーロー丼 小松菜とコーンのスープ りんご					***				豚肩ロース	精白米強化米	キャベツ ピーマン 人参 ニラ 小松菜 コーン缶 りんご	
7	七夕寿司 チキンカツ ブロッコリー炒め 蒸しとうもろこし そうめん汁 メロン		▲	▲		クラッカー				鮭フレーク チキンカツ	精白米 そうめん	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ とうもろこし オクラ メロン	24	チキンカレー ブロッコリーとトマトのごまあえ チーズ とうがん汁 ネーブル					★	▲			鶏もも肉 チーズ わかめ	精白米強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン ブロッコリー トマト とうがん ネーブル	
8	スタミナ丼 ほうれん草とえのきのすまし汁 りんご					***				豚肩ロース	精白米強化米	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ 干しいたけ ほうれん草 えのきたけ りんご	25	ごはん(強化米入り) 西京焼き かぼちゃの煮物 ひじきのフレンチ和え 沢煮椀 パナナ					Caウエハース				白身魚 干ひじき 竹小町 豚肉	精白米強化米	かぼちゃ きゅうり コーン ねぎ えのきたけ 人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ	
10	夏野菜カレー トマトときゅうりの酢みそあえ わかめスープ スイカ	★	▲			Caせんべい				鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米強化米 じゃが芋	人参 なす 玉ねぎ へちま ピーマン トマト きゅうり みつば スイカ	26	ごはん(強化米入り) 揚げ鶏のレモンソースがけ 八宝菜 中華風 スープ スイカ					***				鶏もも肉 豚もも肉 わかめ	さつま芋 精白米強化米	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ コーン缶 スイカ	
11	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん ゴーヤーチャンプルー 大根と油揚げのみそ汁 バナナ					Caウエハース				白身魚 豆腐 竹小町 油揚げ	精白米強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ バナナ	27	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き ほうれん草のソテー 春雨サラダ なめこ汁 ネーブル					Caせんべい				白身魚 ハム 絹ごし豆腐	精白米強化米 春雨	ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 もやし きゅうり 人参 なめこ ネーブル	
12	冷やし中華 豆腐のかき揚げ ネーブル	●	▲			胚芽クラッカー				鶏ささみ 卵 豆腐 ちくわ	冷やし中華 麺	レタス トマト 赤ピーマン 干しいたけ ねぎ ネーブル	28	ロールパン ハンバーグ パンキンサラダ ミネストローネ メロン					***				豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 ベーコン ツナ缶	ロールパン じゃが芋 精白米強化米	かぼちゃ キャベツ 人参 玉ねぎ トマト缶 メロン	
13	お弁当会					さつま芋							29	焼きそば ゆし豆腐汁 りんご					***				豚肉 ゆし豆腐	焼きそばめん	キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご	
14	ごはん(強化米入り) いわしハンバーグ 昆布イリチー 蒸しブロッコリー メロン えのきとわかめのみそ汁					チーズ				いわしハン バーグ 豚三枚肉 乾燥わかめ	精白米強化米	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく ブロッコリー えのきたけ メロン	31	タコライス もずくの酢の物 コーンスープ スイカ					★				豚ひき肉	精白米強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト もずく きゅうり オクラ コーン缶 白菜 スイカ	
15	へちまどんぶり なめこ汁 パイン缶					***				鶏ひき肉 絹ごし豆腐	精白米強化米 豆乳ウエハース	人参 玉ねぎ へちま 小松菜 ニラ なめこ パイン缶	★	「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。 ★ 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。												

