令和4年　9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 野原正子

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵	★乳	▲小麦	◇大豆	おやつ 午前（1～2歳児） 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 木	豚肉ビビンバ くずきりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル				◇	りんご ゴマペーストパン ★▲ ★保育乳	豚もも肉 わかめ 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 ごま くずきり	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり ネーブル なす
2 金	黒米ごはん 白身魚の磯辺揚げ ポテトのケチャップ煮 野菜スープ 梨					米せんべい ヨーグルト入りスコーン ★▲ ★保育乳	白身魚 豚もも肉 わかめ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP レタス たけのこ えのきたけ 梨
3 土	麻婆どんぶり スティックきゅうり コーンスープ ネーブル 					＊＊＊ 亀の甲せんべい ▲ ★保育乳	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	人参 長ねぎ きゅうり コーン缶 ブロッコリー ネーブル
5 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 ゴマじゃが みそ汁　ネーブル				◇	米せんべい 黒糖アガラサー ▲ ★保育乳	豚もも肉 干ひじき 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 ごま	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 オクラ 大根 ネーブル
6 火	じゃこ入り梅ごはん 鶏のから揚げ 拌三絲（バンサンスー） 中華スープ パイン缶					バナナ 蒸し芋 ★保育乳	ちりめん じゃこ 鶏もも肉 ハム 豚ひき肉	精白米 強化米 ごま 春雨	青しそ 人参 きゅうり もやし ニラ パイン缶
7 水	肉みそうどん 焼きかぼちゃ きゅうりの中華あえ ネーブル			▲	◇	米せんべい 青のりおにぎり ★保育乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ ツナ缶	茹うどん ごま	長ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり コーン缶 ネーブル
8 木	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリー もずくの酢物 すまし汁　バナナ				◇	りんご ココアケーキ ★▲ ★保育乳	鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 もずく 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 ブロッコリー もやし オクラ えのきたけ バナナ
9 金	キーマカレー スティックきゅうり コーンスープ パイン缶		★	▲		米せんべい 塩ちんすこう ●▲ ★保育乳	鶏ひき肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参　玉ねぎ GP　ピーマン トマト缶 きゅうり コーン缶 白菜
10 土 十五夜	ハヤシライス きゅうりのマヨ和え すまし汁 ネーブル 			▲	◇	＊＊＊ タンナファクルー ●▲ ★保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ ネーブル
12 月	マージンごはん 魚のパン粉焼き ポテトそぼろ煮 ブロッコリーとトマトのごまあえ みそ汁　ネーブル			▲	◇	米せんべい お麩ラスク ▲◇ ★保育乳	白身魚 鶏ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 ごま	GP ブロッコリー トマト 大根 ネーブル
13 火	フーチバージューシィー 揚げ鶏のケチャップあん 昆布イリチー スティックきゅうり 中身の吸物　パイン缶					梨 さつま芋の蒸しパン ●★▲◇ ★保育乳	ツナ缶 鶏胸肉 豚三枚肉 豚中身	精白米 強化米	よもぎ　人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく きゅうり 干しいたけ パイン缶
14 水	黒米ごはん 豚の角煮 きんぴらごぼう すまし汁 バナナのヨーグルト添え		★			米せんべい 揚げパン ★▲◇ りんごジュース	豚三枚肉 鶏ささみ わかめ 豆腐 Pヨーグルト	精白米 黒米 強化米 ごま	レタス ごぼう 人参　ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ 白菜 バナナ

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵	★乳	▲小麦	◇大豆	おやつ 午前（1～2歳児） 午後（1～5歳児）	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
15 木	納豆ごはん 魚のタルタル焼き ごまかぼちゃ もずくの酢物 みそ汁　梨				◇	りんご ジャム入りマフィン ★▲◇ ★保育乳	ひきわり納豆 白身魚 もずく 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 ごま	人参 ブロッコリー 玉ねぎ かぼちゃ オクラ 大根 梨
16 金	スパゲティミートソース ひじきサラダ ポテトスープ バナナ			▲		米せんべい いなり寿司 ◇ ★保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 竹小町	スパゲティ じゃが芋	人参　玉ねぎ トマト　セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ ほうれん草
17 土	鶏肉の照り焼き丼 キャベツのおかかあえ ゆし豆腐汁 ネーブル				◇	＊＊＊ げんまい棒 ★保育乳	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ ネーブル
20 火	★★お弁当会★★					せんべい ★保育乳			
21 水	もみじごはん ハンバーグ　人参グラッセ ほうれん草のツナあえ フライドポテト みそ汁　ネーブル		★	▲	◇	米せんべい オートミールスナック ▲	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン缶 とうがん ネーブル
22 木	きのこごはん 魚の照り焼き ほうれん草炒め みそ汁 りんご				◇	米せんべい ココアラスク ★▲ ★保育乳	油揚げ 干ひじき ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 ごま じゃが芋	しめじ　人参 えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ　ニラ りんご
24 土	豚肉のあんかけ丼 スティックきゅうり 大根汁 ネーブル 					＊＊＊ くろ棒 ●▲ ★保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 コーン缶 きゅうり 大根 ネーブル
26 月	ごはん 豚肉のみそ焼き ひじきの五目煮 スライストマト 魚のみそ汁　ネーブル				◇	米せんべい きなこクッキー ★▲◇ ★保育乳	豚肩ロース 干ひじき 竹小町 油揚げ 白身魚	精白米 強化米	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく ニラ　トマト 大根 ネーブル
27 火	芋ごはん 揚げ鶏のケチャップあん ほうれん草の白あえ スティックきゅうり もずくスープ　梨				◇	バナナ アップルケーキ ★▲◇ ★保育乳	鶏胸肉 豆腐 もずく	精白米 強化米 もちきび ごま さつま芋	サラダ菜 ほうれん草 きゅうり 白菜 みつば 梨
28 水	沖縄そば 切干大根のイリチー きゅうりのごまあえ バナナ			▲		米せんべい ゆかりおにぎり ★保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶	沖縄そば ごま	刻み昆布 切干大根 人参 糸こんにゃく 小松菜 きゅうり バナナ
29 木	黒米ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ イナムドゥチ ネーブル	●			◇	りんご サーターアンダギー ●★▲ ★保育乳	豚ひき肉 干ひじき 豚三枚肉 カステラカマボコ	精白米 黒米 強化米 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参　大根 コーン缶 干しいたけ ネーブル
30 金	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーのしらすあえ ゆし豆腐汁 パイン缶				◇	米せんべい コーンマヨトースト ●★▲ ★保育乳	もずく 豚ひき肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 強化米 ごま	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 パイン缶

★ 朝のおやつは、表示確認の上、アレルゲン不使用で対応します。
★ 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。

★ 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、該当者だけに配布しています。
★ 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。