



◇◇ 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 7月

仲井真こども園

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

(作成者) 栄養士 野原正子

★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。

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	みどり	
1 金	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 りんご					レモンラスク ★▲	ちりめんじゃこ 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ニラ きゅうり えのきたけ りんご	16 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル				◇	亀の甲せんべい ▲	鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル	
2 土	クファージュシー 温サラダ 豚汁 ネーブル					くろ棒 ●▲	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 とうがん	19 火	夏野菜カレー カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル	★▲				◇	ジャムサンド ◇	鶏ささみ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり たけのこ ネーブル
4 月	マージンごはん 魚の照り焼き ごまかぼちゃ ひじきサラダ すまし汁 ネーブル					ロッククッキー ●★▲	白身魚 干ひじき ●竹小町 (卵不使用)	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 へちま Hコーン缶 たけのこ えのきたけ ネーブル	20 水	ロールパン 鮭のタルタル焼き 野菜サラダ パンプキンスープ バナナ	★▲					芋ケーキ	鮭 ●竹小町 (卵不使用) ●ベーコン (卵不使用)	◎ロールパン (超熱) じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー レタス Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ
5 火	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁 ネーブル					お麩ラスク ▲★	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 にがうり ブロッコリー りんご 大根 レーズン	21 木	黒米ごはん 豚の角煮風 野菜炒め みそ汁 スイカ					◇	マシュマロサンド ★▲◇	豚三枚肉 ◇豆腐 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 黒米 強化米	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 大根 スイカ
6 水	マージンごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 バナナ					揚げパン ★▲◇	◇厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 もずく	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー きゅうり とうがん バナナ	22 金	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁(みそ仕立て) ネーブル					▲	オートミールスナック ★▲	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ ▲そうめん	人参 小松菜 切干大根 きゅうり ごぼう 白菜 ネーブル
7 木	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトサラダ そうめん汁 スイカ	★▲				お星様クッキー ●★▲ たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ トマト レタス きゅうり スイカ レーズン	23 土	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル					◇	亀の甲せんべい ▲	◇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 きゅうり コーン缶 キャベツ
8 金	マージンごはん オクラ納豆 焼きさば(カレー風味) 春雨の中華炒め みそ汁 りんご					蒸し芋	◇ひきわり納豆 さば 豚もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	オクラ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	25 月	もずくどんぶり かみかみごぼう パンプキンサラダ 魚のみそ汁 ネーブル						Caせんべい ▲◇ ●★アイスクリーム	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ 大根 ネーブル
9 土	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル					はちや棒	鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル	26 火	マージンごはん さばのりんごソースかけ 豚肉と春雨の炒め スライストマト みそ汁 スイカ					◇	バナナケーキ ▲◇	さば 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨	玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ えのきたけ スイカ
11 月	豚丼(しめじ) フライドポテト スティックきゅうり(塩) みそ汁 ネーブル					黒糖アガラサー ▲	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 しめじ きゅうり 大根 ネーブル	27 水	スパゲティミートソース ゴマじゃが きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル					▲	ツナマヨおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ	▲スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ トマトセロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜
12 火	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ レタスのスープ バナナ					ヨーグルトブレッド ★▲	鮭 豚肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ ごま	切干大根 かんぴょう 人参 パナ ナ 糸こんにゃく ブロッコリー レタス 玉ねぎ	28 木	マージンごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリー もずくの酢物 みそ汁 バナナ					◇	ココア蒸しパン ●★▲	豚レバー ●竹小町 (卵不使用) もずく ◇油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー にがうり もやし オクラ とうがん バナナ
13 水	冷やし中華 パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル					いなり寿司 ◇	●ハム 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	◎中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ へちま ネーブル	29 金	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き① こんにゃくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル					◇	玄米フレークスナック ▲◇	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ ◇豆腐	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル
14 木	お弁当会					キャロットサンド ★▲				30 土	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル					◇	スティックパン ●★▲	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル
15 金	マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ひじきのフレンチあえ みそ汁 バナナ					みそおにぎり ●★▲	白身魚 干ひじき ●ハム ◇豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり Hコーン缶 とうがん バナナ	★	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。									

