



給食こんだて

◇◇ 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 9月

仲井真こども園

★ 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 野原正子

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)									
		卵	乳	小麦		大豆	あか	きいろ			みどり	卵	乳		小麦	大豆	あか	きいろ	みどり					
1	豚肉ビビンバ くずぎりの甘酢あえ みそ汁 ネーブル					◇	ゴマペーストパン ★▲	豚もも肉 わかめ 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 ごま くずぎり	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり へちま ネーブル	15	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					◇	ヨーグルトゼリー ★▲◇ せんべい	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			
2	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					◇	ヨーグルト入りスコーン ★▲	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	16	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						◇	いなり寿司 ◇	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 えのきたけ ほうれん草		
3	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 ▲	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	17	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	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	
5	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					◇	◇	黒糖蒸しパン ●▲◇	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	20	お弁当会								●▲	もずく入りヒラヤーチー		
6	じゃこ入り梅ごはん 鶏のから揚げ 拌三絲(パンサンスー) 中華スープ パイン缶							蒸し芋	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	21	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					★▲	◇	ジャム入りマフィン ★▲◇	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	
7	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					▲◇		青のりおにぎり	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	22	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					◇	◇	ココアラスク ★▲	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	
8	マージンごはん 鶏肉のマーレード焼き 人参シリシリー もずくの酢物 すまし汁 バナナ						◇	アメリカンドッグ ●★▲◇	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	24	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 ●▲	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
9	キーマカレー スティックきゅうり パイン缶					★▲		うさぎさんクッキー ★●▲ 十五夜ゼリー	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 パイン缶	26	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					◇	◇	きなこクッキー ★▲◇	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	
10	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 ●▲	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	27	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					◇	◇	アップルケーキ ★▲◇	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	
12	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					▲		お麩ラスク ▲◇	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	28	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						▲	◇	みそおにぎり	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
13	フーチパージュシー 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 ネーブル							さつま芋の蒸しパン ●★▲◇	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 ネーブル	29	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					●	◇	◇	サーターアンダギー ●★▲	豚ひき肉 干ひじき 豚三枚肉 カステラ 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
14	黒米ごはん 豚の角煮風 きんぴらごぼう すまし汁 バナナのヨーグルト添え					★		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 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	30	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					◇	◇	◇	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、アレルゲン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。

