



# 給食こんだて

令和2年 仲井真こども園

### ◇◇ 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			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	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	赤	黄			緑	卵	乳	小麦	大豆	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	赤	黄
1	磯ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草のツナあえ 春雨スープ りんご	★	▲			こいのぼりクッキー ●★▲	わかめ 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 マカロニ 春雨	赤ピーマン GP 人参 玉ねぎ パイン缶 レーズン きゅうり ほうれん草 たけのこ	19	沖縄そば かぼちゃのから揚げ コーンサラダ ネーブル	★	▲		いなり寿司 ◇	豚肉 丸かまぼこ	沖縄そば 食パン	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ Hコーン缶 ブロッコリー きゅうり ネーブル		
2	ハヤシライス(ささみ) すまし汁 ネーブル				◇	くろ棒 ●▲	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル	20	ごはん レパールのゴマソースがらめ きんぴらごぼう くずきりの甘酢あえ みそ汁 りんご				◇	パンピング ★▲	豚レバー 鶏もも肉 わかめ ハム 豆腐	精白米 くずきり	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ きゅうり へちま りんご	
7	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ 白菜スープ 桃缶	★	▲			ココア蒸しパン ●★▲	鶏ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン	精白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり 白菜 Cコーン缶	21	三色ごはん(強化米) ひじきサラダ(コーン) ゆし豆腐汁 バナナ				◇	ゴマ風味焼き菓子 ●★▲	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 小松菜 きゅうり 人参 Hコーン缶 バナナ	
8	マージンごはん 豚肉しょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 みそ汁 ネーブル				◇	ピザトースト ★▲	豚肉 豆腐 わかめ ハム	精白米 強化米 もちきび	赤ピーマン 玉ねぎ にがうり 大根 ネーブル	22	マージンごはん さばのみそ焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 そうめん汁 ネーブル			●	◇	ポテトの甘辛揚げ ヨーグルトサラダ ★	さんま開き 豆腐 卵 もずく	精白米 強化米 もちきび そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり ネーブル	
9	炊き込みごはん スティックきゅうり 豚汁 ネーブル				◇	タンナファクルー ●◇	鶏もも肉 油揚げ 豚肉	精白米 強化米	人参 きゅうり とうがん 干しいたけ ネーブル	23	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル				◇	亀の甲せんべい ▲	鶏もも肉 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 大根 ネーブル	
11	ごはん(強化米入り) 納豆みそ さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ネーブル				◇	オートミールスナック	ひきわり納豆 ツナ缶 さば 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 ネーブル	25	ごはん(強化米入り) とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムルチ ネーブル			▲	◇	いちごジャム入りマフィン ★▲◇	豚ひき肉 豚肉 カマボコ	精白米 強化米 マカロニ	とうがん GP パイン缶 人参 りんご レーズン きゅうり ブロッコリー	
12	のりごはん(強化米入り) 豆腐ナゲット 春雨の中華炒め ブロッコリー コーンスープ りんご				◇	ブラウニー ●★▲	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき 豚もも肉	精白米 強化米 春雨	玉ねぎ 赤ピーマン たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	26	フィッシュカツカレー カリカリきゅうり わかめスープ パイン	★	▲			◇	ゴマポッキー ★▲◇	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり パイン
13	ひじきごはん チキン照り焼き こんにゃくのソテー レタスのスープ ネーブル				◇	ちんぴん ▲	干ひじき 油揚げ 鶏もも肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐 ツナ缶	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜	27	スパゲティミートソース ほうれん草の白あえ コーンスープ ネーブル	★	▲		◇	みそおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき 豆腐 ツナ缶	スパゲティ	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン ほうれん草 人参 コーン缶	
14	♥♥ お弁当会 ♥♥ 					ココアクッキー ★▲				28	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 中華スープ バナナ					蒸し芋	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 春雨	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 長ねぎ Hコーン缶 バナナ	
15	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ゴマじゃが とうがん汁 りんご					くずもち ◇	鮭 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく とうがん りんご	29	マージンごはん 鮭のみみじ焼き きんぴらごぼう ブロッコリー ゆし豆腐 りんご				◇	きなこラスク ★▲◇	鮭 竹小町 ゆし豆腐	精白米 強化米 もちきび	人参 ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ブロッコリー 大根	
16	あわごはん 麻婆豆腐 みそ汁 ネーブル				◇	スティックパン ●★▲	豆腐 豚ひき肉 もずく	精白米 強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ えきたけ ネーブル	30	もずくどんぶり(コーン) トマトサラダ みそ汁 ネーブル				◇	はちや棒 (表示確認)	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト レタス きゅうり とうがん ネーブル	
18	ごはん(強化米入り) 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 ●★▲	豚もも肉 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 ねぎ	★	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。									

◎ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、登園自粛のご協力をお願いしています。それに伴い、やむを得ず給食の変更がありますことをご了承ください。

