幼児食こんだて

令和5年 12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。

★ 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)管理栄養士　高嶺奈那

日曜	献立名	アレルゲン ●卵	★乳	▲小麦	◇大豆	おやつ 午前 2歳児未満 / 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 金	ごはん(強化米入り) さんまのかば焼き 野菜チャンプルー 大根とわかめのみそ汁 バナナ				◇	クラッカー 塩ちんすこう ▲ 保育乳	さんま 豆腐 わかめ	精白米 強化米	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ 大根 バナナ
2 土	ハヤシライス コーンスープ みかん					＊＊＊ ぽたぽた焼き ▲ 保育乳	豚肉	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP コーン缶 白菜 みかん
4 月	ジャージャー麺 ちくわと野菜のチーズ和え チンゲン菜と椎茸のスープ りんご		★	▲		Caせんべい ツナおにぎり 野菜ジュース	豚ひき肉 竹小町 ツナ缶	中華めん 精白米 強化米	たけのこ 人参 玉ねぎ 茸 きゅうり キャベツ コーン缶 チンゲン菜 干しいたけ りんご
5 火	ごはん(強化米入り) 白身魚のカレー風味 切干大根のイリチー 蒸しブロッコリー　パイン缶 冬瓜と椎茸のすまし汁					ウエハース メロンパン ★▲ 保育乳	白身魚 ツナ缶	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 冬瓜 糸こんにゃく ブロッコリー 干しいたけ パイン缶
6 水	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 昆布イリチー スライストマト　みかん そうめん汁			▲		クラッカー 紅イモサンド ★▲ 保育乳	豚もも肉 豚三枚肉	精白米 強化米 そうめん ロールパン	玉ねぎ 人参 赤ピーマン 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく トマト みかん
7 木	ごはん(強化米入り) さばのりんごソースかけ 人参シリシリー ほうれんと卵のスープ いちご	●				チーズ きなこ蒸しパン ▲◆ 保育乳	チーズ さば スパム缶	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし ほうれん草 いちご
8 金	ごはん(強化米入り) 鶏肉の香味焼き ひじきの五目煮 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ				◇ ◇	ビスケット 人参ケーキ ▲◆ 固形ヨーグルト	鶏もも肉 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	青しそ 人参 糸こんにゃく ニラ えのきたけ バナナ
9 土	ホイコーロー丼 小松菜と茸のすまし汁 りんご					＊＊＊ 豆乳ウエハース ★▲◇ 保育乳	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 干しいたけ りんご
11 月	キーマカレー キャベツとちくわの塩昆布和え 冬瓜とわかめのスープ パイン缶		★	▲		バナナ アップルブレッド ★▲ 保育乳	鶏ひき肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 むきごま	人参 玉ねぎ コーン 冬瓜 ピーマン ホールトマト缶 キャベツ きゅうり
12 火	ごはん(強化米入り) 鮭の南蛮漬け ほうれん草のソテー ブロッコリーとトマトのごまあえ コーンスープ　みかん		★			ウエハース 蒸し芋 保育乳	鮭 ベーコン	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 もやし ブロッコリー トマト 白菜 みかん
13 水	ごはん(強化米・のり佃煮) 筑前煮 きゅうりとささみのゆず酢和え なめこ汁 バナナ				◇	Caせんべい フレンチトースト ●★▲ 保育乳	鶏もも肉 鶏ささみ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	ごぼう 人参 れんこん 糸こんにゃく さやいんげん きゅうり なめこ バナナ
14 木	お弁当会					バナナ 黒糖アガラサー ▲ 保育乳			
15 金	ロールパン ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ いちご	● ●	★ ★ ★	▲ ▲		クラッカー 鮭と青菜のおにぎり 保育乳	豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 赤ピーマン えのきたけ いちご
16 土	ちゃんぽんラーメン ほうれん草コーンのスープ みかん			▲		＊＊＊ はちゃ棒 保育乳	豚肉	中華めん	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 青ピーマン ほうれん草 コーン缶 みかん
18 月	親子丼 れんこんサラダ 大根と油揚げのみそ汁 りんご		★		◇	チーズ スイートポテト ●★ 保育乳	鶏もも肉 ロースハム 油揚げ	ごはん さつま芋	玉ねぎ 人参 みつば 干しいたけ れんこん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ りんご
19 火	ごはん(強化米入り) 肉じゃが 切干大根のゴマ酢あえ ゆし豆腐汁 パイン缶				◇	Caせんべい チョコチップクッキー ★▲ 保育乳	豚肉 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ しめじ 人参 GP 切干大根 きゅうり ごぼう パイン缶
20 水	ごはん(強化米入り) 魚のフライ チンジャオロース きゅうりの中華風 春雨スープ　いちご	●	★ ★	▲	◇	ビスケット ココアマフィン ▲ 保育乳	白身魚 ●卵 豚肉 ★ロースハム	精白米 強化米 春雨 ◎HKミックス粉	玉ねぎ ピクルス ピーマン たけのこ きゅうり キャベツ いちご
21 木	芋ごはん 豆腐のかき揚げ 麩と野菜の炒め 冬瓜とわかめのみそ汁 みかん	●		▲ ▲	◇	ウエハース チーズスコーン ★▲ 保育乳	◇豆腐 竹小町(卵不使用) ●卵 竹小町(卵不使用) 乾燥わかめ ★粉チーズ	精白米 強化米 さつま芋 ▲麩	赤ピーマン 干しいたけ キャベツ 人参 もやし ニラ とうがん みかん
22 金	トゥンジージューシー 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 キャベツとささみの塩昆布和え 豚汁　バナナ					クラッカー シナモントースト ★▲ 保育乳	干ひじき 豚三枚肉 白身魚 鶏ささみ 豚肉	精白米 里芋 むきごま	人参 ニラ かぼちゃ しめじ キャベツ 塩昆布 大根 バナナ 干しいたけ
23 土	ドライカレー わかめスープ りんご					＊＊＊ ビスケット ★▲ 保育乳	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 米粉	トマト 玉ねぎ かぼちゃ 赤ピーマン ピーマン りんご
25 月	ケチャップライス チキン照り焼き ブロッコリーソテー 星のコロッケ パンプキンスープ　いちご		★	▲		Caせんべい クリスマスケーキ ジョア	スパム缶 手羽元 ハム	精白米	人参 GP ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ Hコーン缶 かぼちゃ いちご
26 火	ごはん(強化米入り) 西京焼き こんにゃくのソテー もずくと卵のスープ バナナ	●				ウエハース お麩ラスク(ココア) ★▲ 保育乳	白身魚 豚肩ロース もずく	精白米 強化米 麩	糸こんにゃく 人参 小松菜 バナナ
27 水	野菜のみそそぼろ丼 ひじきのフレンチ和え 筍と豆腐のすまし汁 りんご				◇	バナナ きなこトースト ★▲ 保育乳	豚ひき肉 干ひじき 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参 きゅうり コーン缶 たけのこ 干しいたけ ねぎ りんご
28 木	沖縄そば かぼちゃの天ぷら トマトときゅうりの酢みそあえ みかん	●	★	▲ ▲		ビスケット いなり寿司 ◇ 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 わかめ	沖縄そば 精白米 強化米 むきごま	かぼちゃ トマト きゅうり みかん

★ 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。
★ 牛乳提供時間については(午前:3歳以上 ,午後:3歳未満)となっています。
★ 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。