



令和6年 1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	アレルギー				おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルギー				おやつ			おもな材料(昼食)																					
		●	★	▲	◇	卵	乳	小麦	大豆	午前 2歳児未満	あか			きいろ	みどり	午後(1~5歳児)	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	午前 2歳児未満	あか	きいろ	みどり	午後(1~5歳児)	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする															
4	キーマカレー コーンサラダ QBBチーズ わかめスープ ネーブル	★	▲			★			クラッカー ゴマ菓子 ★ 保育乳	鶏ひき肉 ハム チーズ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ホーン缶 ピーマン カットトマト缶 キャベツ きゅうり ネーブル	19	ごはん(強化米入り) チキンから揚げ 豚肉と春雨の中華炒め 卵とコーンのスープ パイン缶	●	▲	◇	バナナ ミルククリームパン ★▲ 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米 春雨	人参 チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ コーン缶 パイン缶	5	七草ごはん 魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 豚汁 みかん	★				★			チーズ スパム缶 白身魚 竹小町 豚肉	精白米 強化米	赤ピーマン ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ しめじ 大根 昆布 干しいたけ みかん	20	あんかけ焼きそば レタスのスープ ネーブル		▲		*** ぼたぼた焼き ★▲ 保育乳	豚肉 わかめ	焼きそばめ ん	白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ しょうが レタス ネーブル
6	スタミナ丼 チンゲン菜と茸のスープ りんご								*** はちや棒 保育乳	豚肩ロース	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ 干しいたけ チンゲン菜 干しいたけ りんご	22	ごはん(強化米入り) ホワイトシチュー 野菜のオーロラソース和え わかめスープ りんご	★	◇	ウエハース チョコチップスコーン ★▲ 保育乳	鶏もも肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ GP ピーマン ブロッコリー トマト コーン缶 りんご	9	三色丼 野菜のごまみそサラダ 筍と茸のすまし汁 りんご	●	★		Caせんべい かぼちゃのチーズもち ★ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム	精白米 強化米	大根の葉 ブロッコリー キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ りんご かぼちゃ	23	ごはん(強化米入り) さばのシークワサーソースがけ かぼちゃの煮物 ささみと野菜の塩昆布和え うどん汁 パイン缶			▲	チーズ さば(生) 鶏ささみ	精白米 強化米 茹うどん	かぼちゃ ほうれん草 人参 切干大根 塩昆布 パイン缶					
10	ごはん(強化米・のり佃煮) たらのトマトソースがけ こんにゃくのソテー 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ							◇	ウエハース ツナマヨトースト ★▲ 保育乳	まだら 豚肩ロース 豆腐 わかめ ツナ缶	精白米 強化米	玉ねぎ カットトマト缶 糸こんにゃく 人参 ホーン缶 小松菜 バナナ	24	ごはん(強化米入り) レバーフライ 鶏肉と根菜のきんぴら風 スライストマト 白菜とわかめのみそ パナナ	★	▲	ビスケット 紅芋モンブラン ★▲ ジョア	鶏レバー 鶏もも肉	精白米 強化米	ごぼう れんこん 人参 ニラ トマト 白菜 わかめ バナナ	11	お弁当会			★			▲	チーズ 小倉ケーキ ▲◇ 保育乳				25	ごはん(強化米入り) 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根と椎茸のすまし汁 いちご					バナナ ヨーグルトブレッド ★▲ 保育乳	鶏もも肉 豚肉	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 大根 干しいたけ いちご
12	ごはん(強化米入り) 魚の磯天ぷら 切干大根のイリチー ひじきと春雨のごま酢和え 大根と油揚げのみそ汁							◇	胚芽クラッカー きなこクッキー ★▲ 保育乳	白身魚 豚肉 干ひじき ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米 春雨 むきごま	切干大根 人参 大根 糸こんにゃく さやいんげん きゅうり ホーン缶 ねぎ いちご	26	ロールパン 魚のフライ ミートポテトのチーズ焼き 野菜スープ ネーブル	●	★	▲	Caせんべい 昆布おにぎり 保育乳	白身魚 卵 豚ひき肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋 精白米	玉ねぎ ピクルス ブロッコリー カットトマト缶 ほうれん草 人参 ネーブル	13	チキンカレー 小松菜とコーンのスープ みかん	★	▲		*** ビスケット ★▲ 保育乳	鶏もも肉	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 ホーン缶 みかん	27	野菜のみそそばろ丼 ゆし豆腐汁 みかん			◇	*** 豆乳ウエハース ★▲◇ 保育乳	豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参 みかん			
15	肉みそスパゲティ 野菜とわかめの酢の物 冬瓜と椎茸のすまし汁 ネーブル								クラッカー おおかチーズおにぎり ★ 保育乳	豚ひき肉 ロースハム わかめ	スパゲティ 精白米 強化米	玉ねぎ 人 参 えのきたけ GP 冬瓜 キャベツ きゅうり 干しいたけ ネーブル	29	沖縄そば パンパンジーサラダ ネーブル	●	★	▲	ウエハース いなり寿司 ◇ 保育乳	豚三枚肉 丸かまほこ 鶏ささみ	沖縄そば ごま	もやし きゅうり 人参 しょうが ネーブル																					
16	ごはん(強化米入り) 白身魚の梅みそ焼き 人参シリシリー もずくスープ みかん								ビスケット 豆腐の焼きドーナツ ▲◇ 保育乳	白身魚 スパム缶 ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし たけのこ みかん	30	ごはん(強化米入り) ホキのピザ焼き ほうれん草のソテー ちくわとアボカドのサラダ 冬瓜と椎茸のすまし汁 パナナ	★			チーズ ホキ チーズ 竹小町	精白米 強化米 さつま芋	ピーマン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし キャベツ アボカド バナナ																						
17	ごはん(強化米入り) スパニッシュオムレツ ブロッコリー炒め トマトとえのきのスープ いちご	●	★						Caせんべい ココアちんすこう ▲ 保育乳	ロースハム	精白米 強化米 じゃが芋	ほうれん草 人参 えのき ブロッコリー ホーン缶 キャベツ 玉ねぎ いちご カットトマト缶	31	ごはん(強化米入り) タンドリーチキン ブロッコリー炒め フライドポテト(チーズ味) コーンスープ いちご	★		★	クラッカー あんバターサンド ★▲ 固形ヨーグルト	鶏もも肉 粉チーズ	精白米 強化米 じゃが芋	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ コーン缶 白菜 いちご																					
18	ごはん(強化米入り) 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 なめこ汁 バナナ							◇	チーズ 黒糖アガラサー ▲ 保育乳	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 強化米	人参 糸こんにゃく ニラ なめこ 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。 ★ 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。 ★ 「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。																												

