



幼児食こんだて

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
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			鶏ひき肉 ハム チーズ わかめ	精白米 強化米	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			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					***			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			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		▲		チーズ			くずもち	◇		保育乳	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			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	★	▲		ビスケット			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			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			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			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	★	▲			***			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			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 バンバンジーサラダ ネーブル	●	★	▲	ウエハース			豚三枚肉 丸かまぼこ 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			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	★			チーズ			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			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	★	★		クラッカー			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			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。	◇	◇	黒糖アガラサー	▲		保育乳							

