



令和2年

★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

◇◇ 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・パン粉・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。

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)	あか	きいろ			みどり	卵	乳	小麦	大豆	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか
1	ごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 パクチョイ炒め きゅうりのごまあえ みそ汁 ネーブル				◇	きなこラスク ★▲◇ 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉 わかめ	精白米 強化米 ごま	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり 大根	16	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スティックきゅうり ネーブル	●		◇	蒸し芋 保育乳	豚肉 豆腐 卵 わかめ	精白米 強化米 もちきび さつま芋	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ へちま ネーブル	
2	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ マッシュポテト レタスのスープ バナナ				★	いちごジャム入りマフィン ★▲◇ 保育乳	ちりめんじゃこ 鶏ささみ	精白米 強化米 じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 レタス 玉ねぎ えのきたけ	17	マージンごはん 野菜たっぷりさつま揚げ 昆布イリチー スライストマト みそ汁 パイン			◇	ココア蒸しパン ●★▲ 保育乳	白身魚 豚三枚肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ ごぼう 刻み昆布 かんぴょう えのきたけ トマト	
3	マージンごはん 魚の照り焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ とうがん汁 スイカ				◇	くずもち ◇ 保育乳	白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	にがうり 人参 きゅうり りんご レーズン とうがん スイカ	18	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル			◇	亀の甲せんべい ▲ ミルク	鶏もも肉 干ひじき 油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにやく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル	
4	ごはん(強化米入り) 炒り豆腐 スティックきゅうり もずくスープ ネーブル				◇	タンナファクルー ●▲ 保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき もずく	精白米 強化米	干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり えのきたけ	20	もずくどんぶり かみかみごぼう パンプキンサラダ みそ汁 桃缶			◇	Caせんべい ▲ アイスクリーム	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ なす 桃缶	
6	マージンごはん オクラ納豆 豚肉のみそ焼き 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 ネーブル				◇	さつま芋の蒸しパン ●★▲ 保育乳	ひきわり納豆 豚肉 ささみ わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 さつま芋	オクラ 赤ピーマン 玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ	21	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ キャベツのおかかあえ みそ汁 パイン			◇	人参ケーキ ●★▲◇ 保育乳	鶏もも肉 竹小町 ツナ缶 油揚げ	精白米 強化米	人参 ブロッコリー もやし キャベツ きゅうり えのきたけ パイン	
7	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ 温サラダ メロン そうめん汁		★▲		▲	お星様クッキー ●★▲ 天の川ゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト ブロッコリー	22	スパゲティミートソース ゴマじゃが カリカリきゅうり コーンスープ バナナ	★▲			いなり寿司 ◇ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン きゅうり コーン缶 キャベツ	
8	夏野菜カレー スライストマト すまし汁 スイカ		★▲		◇	オートミールスナック 保育乳	豚肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン トマト えのきたけ	25	クファジュシー ブロッコリー 豚汁 ネーブル				スティックパン ●★▲ 保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ ブロッコリー 大根 人参 ネーブル	
9	♥♥ お弁当会 ♥♥ 					人参クラッカー 保育乳	人参クラッカー	人参クラッカー		27	豚肉のあんかけ丼 くずきりの甘酢あえ スライストマト みそ汁 ネーブル			◇	ココアクッキー ★▲◇ 保育乳	豚肉 わかめ 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 くずきり	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり トマト へちま	
10	冷やし中華 豆腐のかき揚げ トマトサラダ パイン		●	▲	◇	みそおにぎり 保育乳	ハム 鶏ささみ 豆腐 竹小町 卵 ツナ缶	中華めん 精白米 強化米	Hコーン缶 きゅうり 人参 にがうり 干しいたけ キャベツ トマト	28	マージンごはん さばのりんごソースかけ かぼちゃの煮物 スティックきゅうり すまし汁 スイカ				お麩ラスク ▲◇ 保育乳	さば わかめ	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり たけのこ しめじ	
11	炊き込みごはん スティックきゅうり みそ汁 ネーブル				◇	メロンパン ●★▲ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 豆腐	精白米 強化米	人参 きゅうり 大根 ネーブル	29	ごはん(強化米入り) 麻婆なす ブロッコリーのしらすあえ 中華スープ ネーブル			◇	ジャムサンド ★▲ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 しらす干し	精白米 強化米 春雨	なす 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 チンゲン菜 長ねぎ	
13	へちまどんぶり(強化米) ポテトサラダ もずくスープ ネーブル				◇	きなこクッキー ●★▲◇ 保育乳	鶏ひき肉 もずく 豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ へちま 小松菜 ニラ 桃缶	30	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ みそ汁 バナナ			◇	大学芋 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	人参 小松菜 切干大根 人参 きゅうり ごぼう へちま	
14	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう みそ汁 スイカ				◇	ちんびん ▲ 保育乳	豚レバー 鶏ささみ 豆腐	精白米 強化米 もちきび	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ 大根 スイカ	31	マージンごはん 鮭のポテト焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 春雨スープ ネーブル			◇	ゴマ風味焼き菓子 ●★▲ 保育乳	鮭 干ひじき 油揚げ 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび マッシュポテト 春雨	Hコーン缶 人参 小松菜 ブロッコリー たけのこ 白菜 ネーブル	
15	ロールパン(卵不使用) 鮭のタルタル焼き 温サラダ 鶏と野菜の豆乳スープ バナナ		★▲		◇	ねぎじゃこおにぎり はっ酵乳	鮭 鶏ささみ しらす干し	ロールパン 精白米 強化米	玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ	★	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。								

