# 幼児食こんだて

令和5年9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。

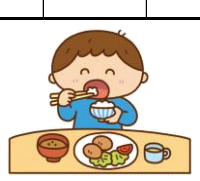
★ パン・ちくわ・ベーコン・ハム、ウィンナー、マヨネーズ等は、卵不使用です。

★ 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。

★ 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　高嶺奈那

| 日<br>曜 | 献立名 | アレルゲン<br>●卵 | ★乳 | ▲小麦 | ◇大豆 | おやつ<br>午前 2歳児未満<br>午後(1～5歳児) | おもな材料(昼食)<br>あか<br>血や肉・骨となる | きいろ<br>熱や力となる | みどり<br>体の調子をよくする |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>金 | ごはん(強化米入り)<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきの五目煮<br>ゆし豆腐汁<br>パイン缶 | | | | ◇<br>◇ | チーズ<br>くずもち<br>◇<br>保育乳 | 豚肉<br>干ひじき<br>竹小<br>油揚げ<br>ゆし豆腐 | 精白米<br>強化米 | 玉ねぎ<br>赤ピーマン<br>人参<br>糸こんにゃく<br>ニラ<br>パイン缶 |
| 2<br>土 | みそそぼろ丼<br>小松菜と椎茸のスープ<br>りんご | | | | | ＊＊＊<br>豆乳ウエハース<br>★▲◇<br>保育乳 | 豚ひき肉 | 精白米<br>強化米 | キャベツ<br>ピーマン<br>人参<br>小松菜<br>干しいたけ<br>りんご |
| 4<br>月 | ジャージャー麺<br>れんこんサラダ<br>コーンスープ<br>梨 | | ★ | ▲ | | Ca ウエハース<br>昆布おにぎり<br>保育乳 | 豚ひき肉<br>ロースハム | 中華ゆでめん<br>精白米 | たけのこ<br>人参　玉ねぎ<br>干しいたけ<br>れんこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>白菜　梨 |
| 5<br>火 | ごはん(強化米入り)<br>白身魚のカレー風味<br>ゴーヤーチャンプルー<br>えのきとわかめのすまし汁<br>ネーブル | | | | ◇ | Caせんべい<br>塩ちんすこう<br>▲<br>保育乳 | 白身魚<br>豆腐<br>スパム缶<br>乾燥わかめ | 精白米<br>強化米 | にがうり<br>人参<br>もやし<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>えのきたけ<br>ネーブル |
| 6<br>水 | ごはん(強化米入り)<br>肉じゃが<br>切干大根のゴマ酢あえ<br>冬瓜と椎茸のみそ汁<br>りんご | | | | | バナナ<br>お麩ラスク<br>▲<br>保育乳 | 豚肉<br>鶏ささみ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 糸こんにゃく<br>玉ねぎ<br>人参　GP<br>切干大根<br>きゅうり<br>とうがん<br>りんご |
| 7<br>木 | ごはん(強化米入り)<br>鶏肉のゴマ焼き<br>人参シリシリー<br>じゃが芋のみそ汁<br>梨 | | | | ◇ | チーズ<br>芋の蒸しパン<br>★▲<br>保育乳 | チーズ<br>鶏もも肉<br>竹小町)<br>ツナ缶<br>油揚げ<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参<br>ブロッコリー<br>もやし<br>梨 |
| 8<br>金 | ごはん(強化米入り)<br>西京焼き<br>ほうれん草のソテ-<br>もずくの酢の物<br>沢煮椀 | | | | | 胚芽クラッカー<br>ジャムサンド<br>★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>スパム缶<br>豚肉 | 精白米<br>強化米 | ほうれん草<br>もやし　もずく<br>オクラ<br>えのきたけ<br>人参　ごぼう<br>干しいたけ<br>ねぎ　バナナ |
| 9<br>土 | ホイコーロー丼<br>冬瓜とほうれん草のすまし汁<br>りんご | | | | | ＊＊＊<br>ぽたぽた焼き<br>★▲<br>保育乳 | 豚肩ロース | 精白米<br>強化米 | キャベツ<br>ピーマン<br>人参　ニラ<br>とうがん<br>ほうれん草<br>りんご |
| 11<br>月 | カツカレー<br>ブロッコリーとトマトの和風和え<br>わかめスープ<br>りんご | | ★ | ▲ | | クラッカー<br>ココアクッキー<br>★▲<br>保育乳 | 豚ヒレ肉<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参　玉ねぎ<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>トマト<br>アボカド<br>みつば<br>りんご |
| 12<br>火 | ごはん(強化米入り)<br>鮭のもみじ焼き<br>こんにゃくのソテー<br>なめこ汁<br>バナナ | | | | ◇ | チーズ<br>ヨーグルトブレッド(シナモン)<br>★▲<br>保育乳 | 鮭<br>豚肩ロース<br>絹ごし豆腐<br>乾燥わかめ | 精白米<br>強化米 | 人参<br>糸こんにゃく<br>コーン缶<br>小松菜<br>なめこ<br>バナナ |
| 13<br>水 | 豚肉ビビンバ<br>芋とささみのサラダ<br>冬瓜と椎茸のすまし汁<br>梨 | | ★ | | | バナナ<br>ピザトースト<br>★▲<br>保育乳 | 豚肉<br>鶏ささみ<br>ハム | 精白米<br>強化米 | ほうれん草<br>もやし　人参<br>きゅうり<br>とうがん<br>干しいたけ<br>梨 |
| 14<br>木 | お弁当会 | | | | | 胚芽クラッカー<br>黒糖アガラサー<br>▲<br>保育乳 |  | | |
| 15<br>金 | ごはん(強化米入り)<br>揚げ魚のケチャップあん<br>パパイアイリチー<br>白菜とベーコンのスープ<br>バナナ | | ★ | | | Caせんべい<br>チーズスコーン<br>★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>スパム缶<br>竹小町<br>ベーコン | 精白米<br>強化米 | パパイア<br>人参<br>ニラ<br>白菜<br>赤ピーマン<br>バナナ |
| 16<br>土 | 焼きそば<br>ゆし豆腐汁<br>ネーブル | | | ▲ | ◇ | ＊＊＊<br>ビスケット<br>★▲<br>保育乳 | 豚肉<br>ゆし豆腐 | 焼きそばめん | キャベツ<br>玉ねぎ<br>人参<br>青ピーマン<br>ネーブル |
| 19<br>火 | ごはん(強化米入り)<br>さばのみそ焼き<br>切干大根のイリチー<br>蒸しブロッコリー<br>そうめん汁　　バナナ | | | ▲ | | 胚芽クラッカー<br>チョコチップクッキー<br>★▲<br>保育乳 | さば<br>ツナ缶 | 精白米<br>強化米<br>そうめん | 切干大根<br>かんぴょう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>ブロッコリー<br>バナナ |
| 20<br>水 | 三色ごはん<br>トマトときゅうりの酢みそあえ<br>筍とえのきのみそ汁<br>梨 | | | | | バナナ<br>蒸し芋<br>保育乳 | 鶏ひき肉<br>豚ひき肉<br>竹小町<br>わかめ | 精白米<br>強化米 | 人参<br>大根の葉<br>トマト<br>きゅうり<br>たけのこ<br>えのきたけ<br>梨 |
| 21<br>木 | ごはん(強化米入り)<br>揚げ鶏のゆずソースがけ<br>八宝菜<br>コーンスープ<br>パイン缶 | | | | | チーズ<br>Feウエハース<br>ロールケーキ(苺)<br>●★▲<br>保育乳 | 鶏もも肉<br>豚もも肉 | さつまいも<br>精白米<br>強化米<br>さつま芋 | 白菜<br>たけのこ<br>人参<br>干しいたけ<br>コーン缶<br>玉ねぎ<br>パイン缶 |
| 22<br>金 | ごはん(強化米入り)<br>魚のフライ<br>ブロッコリー炒め<br>ミネストローネ<br>ネーブル | | ★<br>★ | ▲ | | Caせんべい<br>きなこトースト<br>★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>ロースハム | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | ピクルス<br>ブロッコリー<br>れんこん<br>キャベツ<br>人参　玉ねぎ<br>ホールトマト缶<br>ネーブル |
| 25<br>月 | キーマカレー<br>ちくわとアボカドのサラダ<br>白菜とわかめのすまし汁<br>梨 | | ★<br>★ | ▲ | | クラッカー<br>ココアメロンパン<br>★▲<br>野菜ジュース | 鶏ひき肉<br>竹小町<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参　玉ねぎ<br>ピーマン<br>ホールトマト缶<br>きゅうり<br>キャベツ<br>アボカド<br>白菜　梨 |
| 26<br>火 | ごはん(強化米入り)<br>魚の照り焼き<br>昆布イリチー<br>春雨の甘酢あえ　バナナ<br>冬瓜と椎茸のすまし汁 | | | | ◇ | Caせんべい(各1袋)<br>レモンケーキ<br>★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>豚三枚肉<br>ハム | 精白米<br>強化米<br>春雨 | 刻み昆布<br>かんぴょう<br>人参　冬瓜<br>糸こんにゃく<br>きゅうり<br>干しいたけ<br>バナナ |
| 27<br>水 | 沖縄そば<br>豆腐と野菜のかき揚げ<br>りんご | ● | ★ | ▲<br>▲ | ◇ | チーズ<br>ツナおにぎり<br>保育乳 | チーズ<br>豚三枚肉<br>豆腐<br>竹小町<br>ツナ缶 | 沖縄そば<br>精白米<br>強化米 | 刻み昆布<br>赤ピーマン<br>かぼちゃ<br>りんご |
| 28<br>木 | 炊き込みごはん<br>魚の竜田揚げ<br>ほうれん草のソテ-<br>豚汁<br>パイン缶 | | | | ◇ | バナナ<br>大学芋<br>保育乳 | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>白身魚<br>豚肉 | 精白米<br>強化米<br>さつま芋 | 人参<br>ほうれん草<br>もやし<br>コーン缶<br>大根　昆布<br>干しいたけ<br>パイン缶 |
| 29<br>金 | ロールパン<br>ハンバーグ<br>ベーコンポテト<br>パンプキンスープ<br>バナナ | ● | ★<br>★<br>★<br>★ | ▲<br>▲<br>▲ | | Ca ウエハース<br>ビスケット<br>★▲<br>アイスクリーム | 豚ひき肉<br>牛ひき肉<br>ベーコン<br>ロースハム | ロールパン<br>じゃが芋 | 玉ねぎ<br>刻みパセリ<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>人参<br>バナナ |
| 30<br>土 | ハヤシライス<br>小松菜とコーンのスープ<br>りんご | | | | | ＊＊＊<br>はちゃ棒<br>保育乳 | 鶏もも肉 | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 玉ねぎ<br>人参<br>GP<br>小松菜<br>Hコーン缶<br>りんご |

★ 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。