# 幼児食こんだて

令和5年 6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)管理栄養士　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>木 | 三色ごはん<br>マカロニサラダ<br>大根と油揚げのみそ汁<br>ネーブル | | | ▲ | ◇ | チーズ<br>バタークッキー<br>★▲<br>保育乳 | 鶏ひき肉<br>豚ひき肉<br>油揚げ | 精白米<br>強化米<br>マカロニ | 人参　果物<br>大根の葉<br>果物<br>きゅうり<br>ねぎ<br>ネーブル |
| 2<br>金 | ごはん(強化米入り)<br>アジの大葉フライ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>沢煮椀<br>りんご | | | ▲ | | Ca ウエハース<br>キャロットケーキ<br>★▲<br>保育乳 | アジ<br>鶏ひき肉<br>豚肉 | 精白米<br>強化米 | かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>えのき　人参<br>たけのこ<br>ごぼう<br>干しいたけ<br>ねぎ　りんご |
| 3<br>土 | キーマカレー<br>チーズ<br>レタスとわかめのスープ<br>パイン缶 | | ★<br>★ | ▲ | | ＊＊＊<br>ビスケット<br>★▲<br>保育乳 | 鶏ひき肉<br>チーズ<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参　玉ねぎ<br>コーン缶<br>ピーマン<br>トマト缶<br>レタス<br>パイン缶 |
| 5<br>月 | スパゲティミートソース<br>れんこんサラダ<br>白菜とベーコンのスープ<br>りんご | ● | ★<br>★ | ▲ | | Caせんべい<br>しらすおにぎり<br>保育乳 | 牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>粉チーズ<br>ロースハム<br>ベーコン | スパゲティ<br>精白米<br>強化米 | 人参　玉ねぎ<br>トマト　白菜<br>セロリ　りんご<br>ピーマン<br>れんこん<br>キャベツ<br>きゅうり |
| 6<br>火 | 青菜のごはん<br>鮭の西京焼き<br>昆布イリチー<br>冬瓜とわかめのすまし汁<br>ネーブル | | | | | Ca ウエハース<br>チーズスコーン<br>★▲<br>保育乳 | 鮭<br>豚三枚肉<br>わかめ | 精白米<br>強化米 | 大根の葉<br>刻み昆布<br>かんぴょう<br>人参　冬瓜<br>糸こんにゃく<br>ネーブル |
| 7<br>水 | ごはん(強化米入り)<br>揚げ鶏のレモンソースがけ<br>ゴーヤーチャンプルー<br>なすと油揚げのみそ汁<br>バナナ | | | | ◇<br>◇ | チーズ<br>はちみつバタートースト<br>★▲<br>保育乳 | 鶏もも肉<br>豆腐<br>竹小町<br>油揚げ | 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>なす<br>バナナ |
| 8<br>木 | お弁当会 | | | | | クラッカー<br>黒糖アガラサー<br>▲<br>カルピス | | | |
| 9<br>金 | ごはん(強化米入り)<br>魚のマヨネーズ焼き<br>ブロッコリー炒め<br>ミネストローネ<br>ネーブル | | ★ | ▲ | | Caせんべい<br>マシュマロサンド<br>●★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>粉チーズ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 玉ねぎ　人参<br>ブロッコリー<br>れんこん<br>コーン缶<br>キャベツ<br>トマト缶<br>ネーブル |
| 10<br>土 | ごはん(強化米入り)<br>麻婆豆腐<br>冬瓜と椎茸のすまし汁<br>りんご | | | | ◇ | ＊＊＊<br>はちゃぐみ<br>保育乳 | 豆腐<br>豚ひき肉 | 精白米<br>強化米 | 生しいたけ<br>人参　玉ねぎ<br>たけのこ<br>ニラ<br>とうがん<br>干しいたけ<br>りんご |
| 12<br>月 | へちまどんぶり<br>フライドポテト(チーズ味)<br>コーンスープ<br>ネーブル | | ★ | | | 胚芽クラッカー<br>紅イモちんすこう<br>▲<br>保育乳 | 鶏ひき肉<br>粉チーズ | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>へちま<br>ニラ<br>Hコーン缶<br>Cコーン缶<br>白菜 |
| 13<br>火 | ごはん(強化米入り)<br>魚の竜田揚げ　　パイン缶<br>ひじきの五目煮<br>ほうれん草の白あえ<br>たけのこと椎茸のすまし汁 | | | | ◇<br>◇ | さつまいも<br>ヨーグルトブレッド<br>★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>干ひじき<br>竹小町(卵不使用)<br>油揚げ<br>豆腐 | 精白米<br>強化米 | 人参　ニラ<br>糸こんにゃく<br>ほうれん草<br>たけのこ<br>干しいたけ<br>ねぎ<br>パイン缶 |
| 14<br>水 | 豚肉ビビンバ<br>きゅうりとささみのゆず酢和え<br>なめこと豆腐のみそ汁<br>りんご | | | | ◇ | Caせんべい<br>大学芋<br>保育乳 | 豚肉<br>鶏ささみ<br>絹ごし豆腐 | 精白米<br>強化米<br>さつま芋 | コーン缶<br>ほうれん草<br>もやし<br>人参<br>きゅうり<br>なめこ水煮<br>りんご |
| 15<br>木 | 鮭と青菜のごはん<br>肉みそ豆腐<br>しゃきしゃき炒め<br>もずくスープ<br>ネーブル | | | | ◇ | チーズ<br>ココア蒸しパン<br>★▲<br>保育乳 | 鮭フレーク<br>厚揚げ<br>豚ひき肉<br>豚肉<br>竹小町<br>もずく | 精白米<br>強化米 | 大根の葉<br>玉ねぎ<br>糸こんにゃく<br>もやし<br>ごぼう　人参<br>たけのこ<br>ネーブル |
| 16<br>金 | ロールパン<br>魚のフライ<br>ブロッコリー炒め<br>パンプキンスープ<br>スイカ | ●<br>● | ★<br>★<br>● | ▲<br>▲<br>▲ | | 胚芽クラッカー<br>おかかチーズおにぎり<br>★<br>保育乳 | 白身魚<br>卵<br>ロースハム | ロールパン<br>精白米<br>強化米 | 玉ねぎ　人参<br>ピクルス<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>赤ピーマン<br>かぼちゃ<br>スイカ |
| 17<br>土 | 焼きそば<br>チーズ<br>ゆし豆腐汁<br>りんご | | ★ | ▲ | ◇ | ＊＊＊<br>せんべい<br>★▲<br>保育乳 | 豚肉<br>チーズ<br>ゆし豆腐 | 焼きそばめん | キャベツ<br>玉ねぎ<br>人参<br>りんご |
| 19<br>月 | チキンカレー<br>ブロッコリーとトマトのごまあえ<br>チーズ<br>白菜とベーコンのスープ<br>りんご | | ★<br>★<br>★ | ▲ | | Ca ウエハース<br>ジャムサンド<br>★▲<br>保育乳 | 鶏もも肉<br>チーズ<br>ベーコン | 精白米<br>強化米<br>じゃが芋 | 人参<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>ブロッコリー<br>トマト　白菜<br>赤ピーマン<br>りんご |
| 20<br>火 | ごはん(強化米入り)<br>沖縄風煮つけ<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>なすと油揚げのみそ汁<br>ネーブル | | | | ◇<br>◇ | チーズ<br>ゴーヤーケーキ<br>★▲<br>りんごジュース | 豚肉<br>厚揚げ<br>豚ひき肉<br>油揚げ | 精白米<br>強化米 | 大根　昆布<br>しめじ　人参<br>かぼちゃ<br>玉ねぎ<br>なす<br>ネーブル |
| 21<br>水 | ごはん(強化米入り)<br>いわしハンバーグ<br>春雨の中華炒め<br>蒸しブロッコリー　バナナ<br>わかめとみつばのすまし汁 | | | | ◇ | さつまいも<br>人参マフィン<br>★▲<br>保育乳 | いわしの<br>ハンバーグ<br>豚もも肉<br>わかめ | さつまいも<br>精白米<br>強化米<br>春雨 | たけのこ<br>キャベツ<br>ピーマン<br>しめじ<br>ブロッコリー<br>みつば<br>バナナ |
| 22<br>木 | ごはん(強化米入り)<br>レバーの竜田揚げ<br>人参シリシリー<br>えのきと油揚げのみそ汁<br>スイカ | | | | ◇ | クラッカー<br>ちんびん<br>▲<br>保育乳 | 豚レバー<br>スパム缶<br>ツナ缶<br>油揚げ | 精白米<br>強化米 | 人参<br>さやいんげん<br>もやし<br>えのきたけ<br>ねぎ<br>スイカ |
| 24<br>土 | 鶏肉丼<br>なすと油揚げのみそ汁<br>ネーブル | | | | ◇ | ＊＊＊<br>豆乳ウエハース<br>★▲◇<br>保育乳 | 鶏もも肉<br>油揚げ<br>わかめ | 精白米<br>強化米<br>豆乳ウエハース | 玉ねぎ<br>たけのこ<br>人参<br>みつば<br>干しいたけ<br>なす<br>ネーブル |
| 26<br>月 | 沖縄そば<br>もずくの酢の物<br>かぼちゃの天ぷら<br>バナナ | ● | ★ | ▲<br>▲ | | 胚芽クラッカー<br>ジューシーおにぎり<br>◇<br>保育乳 | 豚三枚肉<br>丸かまぼこ<br>干ひじき<br>油揚げ | 沖縄そば<br>精白米<br>強化米 | 刻み昆布<br>もずく<br>きゅうり<br>オクラ<br>かぼちゃ<br>バナナ |
| 27<br>火 | ごはん(強化米入り)<br>魚の照り焼き　　パイン缶<br>こんにゃくのソテー<br>ひじきのフレンチ和え<br>大根と椎茸のみそ汁 | | | | | Caせんべい<br>バナナケーキ<br>★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>豚肉<br>干ひじき<br>竹小町 | 精白米<br>強化米 | 糸こんにゃく<br>人参　大根<br>コーン缶<br>小松菜　ねぎ<br>きゅうり<br>干しいたけ<br>パイン缶 |
| 28<br>水 | ごはん(強化米入り)<br>チンジャオロース<br>春雨サラダ<br>コーンスープ<br>ネーブル | | | | ◇ | クラッカー<br>蒸し芋<br>保育乳 | 豚肉<br>ハム | 精白米<br>強化米<br>春雨<br>さつま芋 | ピーマン<br>たけのこ<br>もやし<br>きゅうり<br>人参　白菜<br>コーン缶<br>ネーブル |
| 29<br>木 | ごはん(強化米入り)<br>鶏肉の香味焼き<br>切干大根のイリチー<br>カリカリきゅうり　　バナナ<br>なめこと豆腐のみそ汁 | | | | ◇ | チーズ<br>きなこクッキー<br>★▲◇<br>保育乳 | 鶏もも肉<br>ツナ缶<br>絹ごし豆腐 | 精白米<br>強化米 | 青しそ<br>切干大根<br>かんぴょう<br>人参<br>糸こんにゃく<br>きゅうり<br>なめこ水煮<br>バナナ |
| 30<br>金 | ごはん(強化米入り)<br>白身魚のカレー風味<br>きんぴらごぼう<br>そうめん汁<br>りんご | | | ▲ | | Ca ウエハース<br>ホットドック<br>●★▲<br>保育乳 | 白身魚<br>竹小町 | 精白米<br>強化米<br>そうめん | ごぼう　ニラ<br>人参<br>糸こんにゃく<br>しめじ<br>りんご |

★ 「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。

★ 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。