



給食こんだて

◇◇ 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。

令和4年 4月

仲井真こども園

★ 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

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)																
		●	★	▲		◇	あか	きいろ			みどり	●	★		▲	◇	あか	きいろ	みどり												
		卵	乳	小麦	大豆	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			卵	乳	小麦	大豆	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			卵	乳	小麦	大豆	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする					
1 金	チキンカレー(強化米) きゅうりの中華風 レタスのスープ りんご	★	▲				鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ りんご Hコーン缶 ピーマン きゅうり レタス 玉ねぎ	16 土	もずくどんぶり みそ汁 ネーブル				◇	アンパンマンせんべい	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米	人参 赤ピーマン Hコーン缶 大根 ネーブル												
2 土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁 ネーブル					***	鶏もも肉 もずく 豆腐	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 大根 ネーブル	18 月	わかめごはん チキン照り焼き 春雨の中華炒め さつま汁 ネーブル				◇	ミニマドレーヌ	わかめ しらす干し 鶏もも肉 豚肩ロース 油揚げ	精白米 強化米 春雨 さつま芋	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ ニラ さやいんげん ごぼう												
4 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) 春雨スープ ネーブル						豚肩ロース 干ひじき 竹小町 鶏ささみ	精白米 強化米 春雨	人参 糸こんにゃく さやいんげん ブロッコリー たけのこ 白菜	19 火	ロールパン(超熟) 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	★	▲			◇	おかかおにぎり	鮭 鶏ささみ 調製豆乳	ロールパン (超熟)	玉ねぎ キャベツ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ えのきたけ バナナ											
5 火	黒米ごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 もずくの酢物 みそ汁 ネーブル						白身魚 もずく 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	サラダ菜 かぼちゃ さやいんげん きゅうり とうが ネーブル	20 水	キーマカレー(強化米) カリカリきゅうり コーンスープ ネーブル	★	▲				バナナケーキ	鶏ひき肉 調製豆乳	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン ホールトマト 缶 GP きゅうり											
6 水	スパゲティミートソース ゴマじゃが コーンスープ ネーブル				▲		牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ じゃが芋 白すりごま	人参 玉ねぎ セロリ トマト ピーマン コーン缶 玉ねぎ ネーブル	21 木	黒米ごはん 厚揚げのケチャップ煮 ゴマじゃが 魚のみそ汁 ネーブル				◇	人参ポッキー	厚揚げ 豚もも肉 白身魚	精白米 強化米 黒米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー 大根 ほうれん草 ネーブル												
7 木	のりごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草炒め キャベツのおかかあえ みそ汁 バナナ					◇	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 黒ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう バナナ	22 金	マージンごはん ちくわの磯辺揚げ 麻婆なす かぼちゃスープ りんご				◇	せんべい グレープゼリー	竹小町 豆腐 豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米 もちきび	なす 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ りんご												
8 金	たけのこごはん 鮭のタルタル焼き(トマト添え) 春雨サラダ みそ汁 りんご					◇	鶏もも肉 油揚げ 鮭 ハム わかめ	精白米 強化米 春雨	たけのこ 玉ねぎ もやし トマト きゅうり 人参 大根 りんご	23 土	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり ゆし豆腐汁 ネーブル				◇	はちやぐみ	豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり ネーブル												
9 土	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) 白菜スープ ネーブル					◇	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米	人参 ニラ 玉ねぎ 白菜 たけのこ ブロッコリー Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル	25 月	春の遠足 大学芋						鶏もも肉 竹小町 わかめ ハム 豆腐	精白米 強化米 もちきび くずきり さつま芋 黒ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし きゅうり 大根 ネーブル												
11 月	ごはん(強化米入り) 鶏肉のごまみそ焼き 人参シリシリー 芋とひじきのサラダ みそ汁 ネーブル						鶏もも肉 豚肉 ツナ缶 干ひじき わかめ	精白米 強化米 ごま さつま芋	人参 ブロッコリー もやし とうが ネーブル	26 火	ごはん(強化米入り) さばのゴマだれ焼き 春雨サラダ ブロッコリー(マヨ) みそ汁 りんご				◇	ヨーグルト入リスコーン	さば(生) ハム 豆腐 わかめ	精白米 強化米 炒りごま 春雨	もやし きゅうり 人参 ブロッコリー とうが りんご												
12 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ きんぴらごぼう(ちくわ) もずくの酢物 みそ汁 りんご						豚レバー 竹小町 もずく	精白米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ きゅうり えのきたけ しいたけ	27 水	豚肉ビビンバ フライドポテト 白菜スープ ネーブル					キャロットサンド	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ フライドポテト	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 白菜 Cコーン缶 赤ピーマン ネーブル												
13 水	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ ブロッコリー(マヨ) バナナ				▲		豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖縄そば (茹) 白ゴマ	刻み昆布 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ブロッコリー バナナ	28 木	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 切干大根のイリチー ほうれん草のツナあえ そうめん汁 バナナ				◇	お麩ラスク	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豚肉 ツナ缶	精白米 黒米 強化米 そうめん	玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ほうれん草 バナナ												
14 木	三色ごはん(強化米) ポテトサラダ みそ汁 ネーブル					◇	鶏ひき肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 桃 ほうれん草 パン レーズン Hコーン缶 なす ネーブル	30 土	ハヤシライス(ささみ) すまし汁 ネーブル				◇	豆腐ウエハース	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 Hコーン缶 GP たけのこ ネーブル												
15 金	黒米ごはん さばのみそ焼き 蒸しかぼちゃ ひじきサラダ 野菜スープ バナナ					◇	さば 干ひじき 絹ごし豆腐	精白米 強化米 黒米 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 Hコーン缶 キャベツ えのきたけ 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。
- ★ 午後のおやつは、アレルギー対応食材を使用したり、食材、形状が異なったおやつになる場合があります。

