幼児食こんだて

令和5年 10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

日曜	献立名	アレルゲン ●卵	★乳	▲小麦	◇大豆	おやつ 午前 2歳児未満 / 午後(1～5歳児)	おもな材料(昼食) あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
2 月	スパゲティミートソース 温サラダ 白菜とコーンのスープ 梨		★ ★	▲		クラッカー 鮭と青菜のおにぎり 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ ロースハム	スパゲティ	人参　玉ねぎ トマト　セロリ ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー 白菜　梨
3 火	ごはん(強化米入り) 豚肉のしょうが焼き 野菜チャンプルー もずくの酢の物　みかん 大根と椎茸のみそ汁				◇	さつま芋 お麩ラスク ▲◇ 保育乳	豚肉 豆腐	精白米 強化米	大根　玉ねぎ キャベツ 人参　もやし ニラ　もずく きゅうり 干しいたけ ねぎ　みかん
4 水	ごはん(強化米入り) 鮭のタルタル焼き ひじきの五目煮 蒸しブロッコリー　バナナ えのきとわかめのみそ汁				◇ ◇	Ca ウエハース はちみつバタートースト ★▲ 保育乳	鮭 干ひじき 竹小町	精白米 強化米	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参　ニラ ブロッコリー えのきたけ バナナ
5 木	ごはん(強化米入り) 鶏肉のゴマ焼き 春雨のカレー風味炒め ゆし豆腐汁 パイン缶				◇ ◇	Caせんべい チョコチップスコーン ★▲ 保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 ◇ゆし豆腐	精白米 強化米 春雨	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん パイン缶
6 金	ごはん(強化米・のり佃煮) 魚の照り焼き 人参シリシリー じゃが芋とわかめのみそ汁 柿					チーズ バナナケーキ ★▲ 保育乳	チーズ 白身魚 スパム缶 ツナ缶	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし わかめ 柿
7 土	鶏肉丼 冬瓜とほうれん草のすまし汁 みかん					＊＊＊ 豆乳ウエハース ★▲◇ 保育乳	鶏もも肉	精白米 強化米	玉ねぎ たけのこ 人参　みつば 干しいたけ とうがん ほうれん草 みかん
10 火	ガパオライス風 パンプキンサラダ 小松菜とえのきのスープ 梨					Ca ウエハース チーズクッキー ★▲ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 強化米 じゃが芋	たけのこ ピーマン コーン缶 かぼちゃ 小松菜 えのきたけ 梨
11 水	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のみそソースがけ きんぴらごぼう もずくスープ バナナ					さつま芋 蒸し芋 保育乳	白身魚 竹小町 もずく	さつま芋 精白米 強化米	ごぼう　人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ みつば バナナ
12 木	お弁当会					チーズ ヨーグルトブレッド ★▲ 保育乳			
13 金	ごはん(強化米入り) 魚の磯天ぷら こんにゃくのソテー なめこ汁 みかん				◇	Ca ウエハース キャロットサンド ★▲ 保育乳	白身魚 豚肩ロース 絹ごし豆腐	精白米 強化米	糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 なめこ みかん
14 土	チキンカレー わかめスープ パイン缶		★	▲		＊＊＊ ビスケット ★▲ 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 コーン缶 GP ピーマン パイン缶
16 月	豚肉ビビンバ トマトときゅうりの酢みそあえ 冬瓜と椎茸のすまし汁 柿					チーズ 塩ちんすこう ▲ 保育乳	豚肉 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	コーン缶 ほうれん草 もやし　人参 トマト　冬瓜 きゅうり 干しいたけ 柿
17 火	沖縄そば 芋とささみのサラダ 梨	●	★ ★	▲		クラッカー いなり寿司 ◇ 保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 鶏ささみ	沖縄そば さつま芋 精白米 強化米	刻み昆布 人参 きゅうり 梨
18 水	ごはん(強化米入り) 酢鶏 八宝菜 レタスと玉ねぎのスープ バナナ					Caせんべい ココナッツミルクマフィン ▲ 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉	精白米 強化米	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ レタス 玉ねぎ バナナ
19 木	ごはん(強化米入り) さばのみそ焼き しゃきしゃき炒め スライストマト　みかん えのきとわかめのすまし汁					バナナ 黒糖アガラサー ▲ 保育乳	さば 豚肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参　トマト えのきたけ みかん
20 金	吹き寄せごはん レバーフライ 昆布イリチー きゅうりとささみの甘酢和え ゆし豆腐汁　パイン缶		★	▲	◇ ◇	Ca ウエハース ココアトースト ★▲ 保育乳	油揚げ 豚レバー 豚三枚肉 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 里芋	人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく きゅうり パイン缶
21 土	スタミナ丼 キャベツとわかめのスープ みかん					＊＊＊ ぽたぽた焼き ★▲ 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼう　人参 干しいたけ ニラ キャベツ みかん
23 月	チキンカレー 野菜のオーロラソース和え わかめスープ 梨		★	▲		胚芽クラッカー ちんぴん ▲ 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 ピーマン ブロッコリー トマト アボカド コーン缶 梨
24 火	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチ和え なすと油揚げのみそ汁 パイン缶				◇	チーズ チーズ蒸しパン ★▲ 保育乳	豚肉 干ひじき 鶏ささみ 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参　なす しめじ きゅうり コーン缶 パイン缶
25 水	ごはん(強化米入り) 魚のマヨネーズ焼き 切干大根のイリチー 蒸しブロッコリー　バナナ 筍と豆腐のすまし汁		★	▲	◇	Caせんべい くずもち ◇ 保育乳	白身魚 粉チーズ ツナ缶 豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ　人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー たけのこ ねぎ　バナナ
26 木	ごはん(強化米入り) 鶏肉のゆず風味焼き こんにゃくのソテー かぼちゃの煮物 そうめん汁　みかん				▲	さつま芋 ココアケーキ ★▲ 野菜ジュース	鶏肉 豚肩ロース	さつま芋 精白米 強化米 そうめん	糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 かぼちゃ みかん
27 金	ロールパン 魚のフライ ちくわと野菜チーズサラダ ミネストローネ 柿	●	★ ★ ★ ★	▲ ▲		Ca ウエハース ツナおにぎり 保育乳	白身魚 竹小町 ベーコン ツナ缶	ロールパン じゃが芋 精白米 強化米	玉ねぎ ピクルス きゅうり キャベツ Hコーン缶 人参　トマト 柿
28 土	焼きそば 小松菜と茸のすまし汁 パイン缶			▲		＊＊＊ はちゃ棒 保育乳	豚肉	焼きそばめん	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ パイン缶
30 月	三色ごはん れんこんサラダ 冬瓜と椎茸のすまし汁 梨		★			チーズ もずく入りヒラヤーチー ▲ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム	精白米 強化米	人参　梨 大根の葉 れんこん キャベツ きゅうり とうがん 干しいたけ
31 火	カレーピラフ ハンバーグ ほうれん草のソテー スライストマト　みかん 白菜とコーンのスープ		★ ★	▲		Caせんべい かぼちゃの蒸しパン ★▲ 保育乳	スパム缶 豚ひき肉 牛ひき肉 ★ベーコン (卵不使用)	精白米 強化米	人参　玉ねぎ ほうれん草 もやし トマト　白菜 コーン缶 みかん

★ 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。