



幼児食こんだて

令和5年5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			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	午前 2歳児未満	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	午前 2歳児未満			午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり	午前 2歳児未満	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり		
1月	キーマカレー きゅうりの甘酢あえ レタスのスープ ネーブル	★	▲	◇	クラッカー	コーンフレーククッキー	▲◇	保育乳	鶏ひき肉 しらす干し わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり レタス えのきたけ ネーブル	18日	ごはん(強化米入り) 鮭のタルタル焼き ゴーヤーチャンプルー 大根とわかめのみそ汁 ネーブル	●	▲	◇	さつまいも	ココアケーキ	★▲	固形ヨーグルト	鮭 豆腐 豚肉 わかめ	さつまいも 精白米 強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 大根 ねぎ ネーブル
2日	マージンごはん 白身魚の梅みそ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー そうめん汁 りんご			▲	Caせんべい	ミニたいやき	▲◇	カルピス	白身魚 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー りんご	19日	ジャージャー麺 れんこんサラダ 白菜とえのきのスープ バナナ	●	▲		チーズ	蒸し芋		保育乳	豚ひき肉 ハム	中華ゆでめん さつま芋	たけのこ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 蓮根 白菜 キャベツ きゅうり コーン缶 えのきたけ
6日	ごはん(強化米入り) 麻婆なす 白菜とわかめのすまし汁 ネーブル				***	ビスケット	★▲	保育乳	豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米	なす 玉ねぎ 人参 白菜 ネーブル	20日	鶏肉丼 なすと油揚げのみそ汁 パン缶			◇	***	はちやくみ		保育乳	鶏もも肉 油揚げ	精白米 強化米	玉ねぎ たけのこ 人参 みつば 干しいたけ なす パン缶
8日	ひじきごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 ゆし豆腐汁 りんご			◇	チーズ	メロンパン	★▲	保育乳	鶏ひき肉 干ひじき 油揚げ 豚肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	人参 赤ピーマン にがうり りんご	22日	チキンカレー QBBチーズ トマトサラダ わかめスープ りんご	★	▲	★	ウエハース	チョコチップスコーン	★▲	保育乳	鶏もも肉 チーズ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン トマト レタス きゅうり コーン缶 みつば りんご
9日	マージンごはん さばのみそ焼き ほうれん草のソテー スライスマト 筍とえのきのすまし汁				さつま芋	アップルケーキ	★▲	保育乳	さば	さつま芋 精白米 強化米 もちきび	ほうれん草 もやし コーン缶 トマト たけのこ えのきたけ	23日	ごはん(強化米入り) 魚の磯天ぷら きんぴらごぼう えのきと油揚げのみそ汁 ネーブル			◇	Caせんべい	ヨーグルトブレッド	★▲	保育乳	白身魚 竹小町 油揚げ 粉チーズ	精白米 強化米	ごぼう 人参 こんにゃく にら しめじ えのきたけ ねぎ ネーブル コーン缶
10日	ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃのそぼろ煮 春雨の甘酢あえ なめこ汁			◇	りんご	お麩ラスク	★◇	保育乳	鶏もも肉 豚ひき肉 ハム 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 春雨 麩	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり なめこ パン缶	24日	ごはん(強化米入り) 鶏肉のゴマ焼き 八宝菜 コーンスープ バナナ				さつま芋	紅茶マフィン	★▲	保育乳	鶏肉 豚肉	さつま芋 精白米 強化米	白菜 人参 たけのこ 人参 干しいたけ コーン缶 玉ねぎ バナナ
11日	お弁当会			Caせんべい	芋の蒸しパン	★▲	保育乳				25日	マージンごはん 豆腐のかき揚げ かぼちゃのそぼろ煮 レバー汁 パン缶			▲◇	黒糖アガラサー	▲	保育乳	豆腐 竹小町 豚ひき肉 豚レバー	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	赤ピーマン 干しいたけ かぼちゃ 玉ねぎ パン缶		
12日	豚肉ピビンバ フライドポテト(チーズ味) 中華風スープ バナナ	★			Caウエハース	ツナマヨトースト	★▲	保育乳	豚もも薄切り 肉 粉チーズ	精白米 強化米 じゃが芋	Hコーン缶 ほうれん草 もやし 人参 レタス 玉ねぎ バナナ	26日	ごはん(強化米入り) 魚のピザ焼き ほうれん草のソテー 野菜スープ ネーブル	★		★	Caせんべい	揚げパン	★▲◇	保育乳	白身魚 チーズ ベーコン	精白米 強化米	人参 ピーマン ほうれん草 もやし コーン缶 キャベツ えのきたけ ネーブル
13日	スタミナ丼 中華風スープ ネーブル				***	せんべい	▲	保育乳	鶏ひき肉	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参 チンゲン菜 干しいたけ コーン缶 ネーブル	29日	もずくどんぶり ブロッコリーとトマトのごまあえ 白菜と豆腐のみそ汁 ネーブル			◇	Caウエハース	ちんびん	▲	保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米	ピーマン コーン缶 ブロッコリー トマト 白菜 ネーブル
15日	三色ごはん もずくの酢の物 白菜と豆腐のみそ汁 ネーブル			◇	Caせんべい	ココアちんすこう	▲	保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐	精白米 強化米	人参 小松菜 もずく きゅうり トマト 白菜 ネーブル	30日	沖縄そば 切干大根のゴマ酢あえ りんご	●	★	▲	胚芽クラッカー	いなり寿司	◇	保育乳	豚肉 丸かまぼこ ハム	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 切干大根 人参 きゅうり ごぼう りんご
16日	マージンごはん 揚げ魚のカレー風味 ひじきの五目煮 筍とえのきのすまし汁 バナナ			◇	チーズ	くずもち	◇	保育乳	白身魚 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 もちきび	人参 糸こんにゃく にら たけのこ えのきたけ バナナ	31日	ごはん(強化米入り) 沖縄風煮つけ きゅうりとささみの梅酢和え じゃが芋のみそ汁 バナナ			◇	さつまいも	シナモントースト	★▲	保育乳	豚もも肉 厚揚げ 鶏ささみ わかめ	さつまいも 蒸し 精白米 強化米 じゃが芋	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり バナナ
17日	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ パンプキンスープ りんご	●	★	▲	胚芽クラッカー	しらすおにぎり		保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ベーコン しらす干し	ロールパン じゃが芋	人参 きゅうり パン缶 レーズン かぼちゃ 玉ねぎ りんご	<ul style="list-style-type: none"> ★ 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。 											