



令和6年3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。

★ 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)		
		●	★	▲	◇	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	★ ひな祭りメニュー ★ お祝い春ごはん チキンカツ ほうれん草のソテー ちくわと野菜チーズサラダ 花麩のうどん汁 三色ゼリー	●	★	▲	◇	Caビスケット ココアケーキ ★▲ 保育乳	鮭フレーク チキンカツ ツナ缶 竹小町	精白米 強化米 ごま 茹うどん	大根の葉 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり キャベツ Hコーン缶	16	みそそば チンゲン菜と茸のスープ 桃缶	●	★	▲	◇	*** 豆乳ウエハース ★▲◇ 保育乳	豚ひき肉	精白米 強化米	キャベツ ピーマン チンゲン菜 干しいたけ 桃缶		
2	スタミナ丼 大根とわかめのみそ汁 桃缶					*** ビスケット ★▲ 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 大根 ねぎ 桃缶	18	あんかけ焼きそば ブロッコリーとトマトのごまあえ 卵とコーンのスープ ネーブル	●	▲			チーズ ツナおにぎり 保育乳	豚もも薄切り 肉	焼きそばめ ん 精白米 強化米	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ ブロッコリー トマト ネーブル		
4	もずくどんぶり 芋とささみのサラダ 冬瓜と椎茸のみそ汁 りんご	●	★			Caせんべい きなこちんすこう ▲◇ 保育乳	もずく 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 さつま芋	ピーマン 人参 きゅうり とうがん 干しいたけ りんご	19	ごはん(強化米入り) さばのパン粉チーズ焼き 春雨のカレー風味炒め ミネストローネ バナナ	★	▲	◇	クラッカー くずもち ◇ 保育乳	さば 粉チーズ 豚ひき肉 ベーコン	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげ ん キャベツ トマト缶 バナナ			
5	雑穀ごはん 鮭の西京焼き ひじきの五目煮 ゆし豆腐 バナナ			▲	◇	チーズ メロンパン ★▲ 保育乳	鮭 干ひじき 竹小町 油揚げ 豆腐	精白米 強化米 雑穀	人参 糸こんにやく ニラ ねぎ バナナ	21	三色丼 ひじきのフレンチ和え 豆腐とえのきのみそ汁 りんご	●		◇	バナナ キャロットケーキ ▲ 固形ヨーグルト	鶏ひき肉 豚ひき肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米	大根の葉 きゅうり Hコーン缶 えのきたけ りんご 人参			
6	ごはん(強化米入り) 揚げ鶏のシークワサーソースがけ 八宝菜 パンキンサラダ タンカン 卵とほうれん草のスープ					バナナ チーズスコーン ★▲ 保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 粉チーズ	精白米 強化米 じゃが芋	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ かぼちゃ ほうれん草 タンカン	22	カレーピラフ 魚のピザ焼き ほうれん草のソテー 野菜スープ バナナ	★		★	Caウエハース ツナマヨトースト ★▲ 保育乳	白身魚 とけるチーズ ベーコン ツナ缶	精白米 強化米	人参 GP ピーマン ほうれん草 もやし キャベツ えのきたけ バナナ			
7	お弁当会					クラッカー ココナッツミルクケーキ ▲ 保育乳				23	ホイコーロー丼 レタスのスープ パイン缶				*** ぼたぼた焼き ★▲ 保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米	キャベツ ピーマン 人参 ニラ レタス パイン缶			
8	ごはん(強化米入り) 魚のフライ 切干大根のイリチー 蒸しブロッコリー パイン缶 玉ねぎとコーンスープ	★	▲			Caウエハース ジャムサンド ★▲ 野菜ジュース	白身魚 ツナ缶	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 玉ねぎ 糸こんにやく ブロッコリー コーン缶 パイン缶	25	ハヤシライス ポテトサラダ わかめスープ ネーブル	●			クラッカー お麩ラスク ▲◇ 保育乳	豚肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン缶 GP きゅうり ネーブル			
9	鶏肉丼 チンゲン菜とえのきのスープ りんご					*** 黒棒 ●★▲ 保育乳	鶏もも肉	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 みつ ば 干しいたけ チンゲン菜 えのきたけ りんご	26	炊き込みごはん 鮭のりんごソースがけ 昆布イリチー 白菜と豆腐のみそ汁 バナナ	◇		◇	Caせんべい 蒸し芋 ◇ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ 鮭 豚三枚肉 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	人参 りんご 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにやく 白菜 バナナ			
11	カツカレー 温サラダ わかめスープ グレープフルーツ	★	▲			クラッカー ちんぴん ▲ 保育乳	豚ヒレ肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー	27	ごはん(強化米入り) 肉みそ豆腐 豚肉と根菜のきんぴら風 スティックきゅうり(塩) 大根と椎茸のすまし汁 桃缶	◇		◇	バナナ ココアマフィン ▲ ジョア	厚揚げ 豚ひき肉 豚肉	精白米 強化米	玉ねぎ ごぼう 人参 ニラ きゅうり 大根 干しいたけ 桃缶			
12	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 人参シリシリー なめこ汁 バナナ			◇		Caビスケット スイートポテト ★ 保育乳	白身魚 スパム缶 絹ごし豆腐	精白米 強化米 さつま芋	人参 さやいんげ ん もやし なめこ バナナ	28	ごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ 野菜チャンプルー レバー汁 グレープフルーツ	◇		◇	Caビスケット バナナブレッド ★▲ 保育乳	白身魚 豆腐 豚レバー 豚肉	精白米 強化米 じゃが芋	キャベツ 人参 もやし Hコーン缶 ニラ 玉ねぎ グレープフ ルーツ			
13	沖縄そば もずくのかき揚げ りんご	●	★	▲		バナナ ジュージーおにぎり 保育乳	豚三枚肉 かまぼこ もずく 竹小町	沖縄そば 精白米 強化米	刻み昆布 人参 りんご	29	ごはん(強化米・のり佃煮) 肉じゃが ちくわと野菜のチーズ和え 冬瓜とわかめのみそ汁 りんご	★			Caウエハース はちみつバタートースト ★▲ 保育乳	豚肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり キャベツ 冬瓜 りんご			
14	ごはん(強化米入り) 魚の磯天ぷら 厚揚げと小松菜炒め かぼちゃの煮物 パイン缶 そうめん汁			◇		Caせんべい オートミールクッキー ★▲ 保育乳	白身魚 厚揚げ	精白米 強化米 そうめん	小松菜 人参 もやし かぼちゃ パイン缶	30	焼きうどん ゆし豆腐汁 ネーブル	▲	◇	*** はちや棒 保育乳	豚もも薄切り 肉 ゆし豆腐	茹うどん	キャベツ 玉ねぎ 人参 ネーブル				
15	ロールパン ハンバーグ ベーコンポテト クリームスープ バナナ	●	★	▲		チーズ ゴマ菓子 ★▲ 保育乳	チーズ 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン 鶏もも肉	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー 刻みパセリ 玉ねぎ 人参 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。 ★ 牛乳提供時間については(午前:3歳以上, 午後:3歳未満)となっています。 ★ 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。										

