



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 10月

愛心こども園

★ 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)		
		卵	乳	小麦	大豆	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			卵	乳	小麦	大豆	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1 土	カレーピラフ ポイルウィンナー トマトサラダ コーンスープ みかん					***	亀の甲せんべい ★保育乳	鶏もも肉 ウィンナー (アレルギー対応)	精白米 強化米	人参 GP トマト レタス きゅうり コーン缶 キャベツ みかん	18 火	沖縄そば ごぼうサラダ 蒸し芋 梨					バナナ	豚肩ロース 丸かまぼこ	沖繩そば 白ゴマ さつま芋	刻み昆布 小松菜 ごぼう きゅうり 人参 梨	
3 月	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ 大根汁 みかん				◇	米せんべい くずもち ◇ ★保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー 大根 ねぎ えのきたけ みかん	19 水	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 拌三絲(バンサンスー) ワンタンスープ バナナ				◇	米せんべい 揚げパン ★▲◇ ★保育乳	豆腐 豚ひき肉 ハム ベーコン	精白米 強化米 春雨	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり チンゲン菜 キャベツ バナナ		
4 火	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜チャンプルー フライドポテト みそ汁 梨				◇	バナナ シナモントースト ★▲ ★保育乳	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	キャベツ 人参 もやし コーン缶 ニラ なす ねぎ 梨	20 木	きのこごはん 揚げ魚のケチャップあん かぼちゃの煮物 みそ汁 みかん				◇	りんご きなこクッキー ★▲◇ ★保育乳	油揚げ ツナ缶 白身魚 豆腐 わかめ	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン しいたけ ねぎ サラダ 菜 かぼちゃいんげん		
5 水	スパゲティミートソース きゅうりの中華あえ 白菜スープ バナナ				▲	米せんべい しらすおにぎり ★保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 わかめ ツナ缶 ベーコン	スパゲティ 炒りごま	人参 玉ねぎ トマトセロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 ピーマン バナナ	21 金	マージンごはん 和風ハンバーグ 昆布イリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ そうめん汁 梨				◇	米せんべい ヨーグルトブレッド ★▲◇ ★保育乳	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき かまぼこ	精白米 強化米 もちきび 練りごま そうめん	玉ねぎ 人参 生しいたけ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく ブロッコリー トマト ねぎ 梨		
6 木	黒米ごはん 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう(肉) かぼちゃココロ揚げ みそ汁 みかん				◇	りんご ココアケーキ ★▲ ★保育乳	白身魚 豚肩ロース もずく 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	人参 ごぼう 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ かぼちゃ えのきたけ みかん	22 土	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん				▲◇	*** タンナファクルー ●▲ ★保育乳	鶏ささみ わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ ねぎ みかん		
7 金	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	★			◇	米せんべい オートミールスナック ◇ ★保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト 大根 ほうれん草 みかん	24 月	三色ごはん(強化米) 切干大根のゴマ酢あえ コーンスープ みかん				◇	米せんべい 蒸し芋 ★保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	人参 ごぼう 小松菜 切干大根 きゅうり コーン缶 玉ねぎ みかん		
8 土	クファージュシー コーンサラダ 豚汁 みかん					*** スティックパン ●★▲ ★保育乳	ツナ缶 わかめ 豚肉	精白米 強化米	人参 ニラ 干しいたけ コーン缶 キャベツ きゅうり とうがん 昆布 みかん	25 火	マージンごはん レバーのかりん揚げ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 梨				◇	バナナ ジャムサンド ★▲ ★保育乳	豚レバー 豆腐 もずく わかめ	精白米 もちきび	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ ねぎ 梨		
11 火	キーマカレー(強化米) トマトときゅうりの酢みそあえ わかめスープ ヨーグルトサラダ	★▲			★	米せんべい マシュマロサンド ★▲◇ ★保育乳	鶏ひき肉 竹小町 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ コーン缶 GP トマト ピーマン きゅうり バナナ りんご パイン缶	26 水	芋ごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう(カレー風味) スティックきゅうり みそ汁 みかん				◇	米せんべい バナナケーキ ▲ ★保育乳	鮭 鶏もも肉 わかめ 調整豆乳	精白米 強化米 さつま芋 黒ゴマ 炒りごま (白)	人参 ごぼう さやいんげん きゅうり 大根 ねぎ みかん バナナ		
12 水	ロールパン ポテの豆乳グラタン 温サラダ 豚肉と白菜のスープ バナナ	★▲			◇	梨 いなり寿司 ◇ ★保育乳	鶏ささみ 調整豆乳 豚肉	◎ロールパン (超熱) じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP コーン缶 トマト 白菜 ブロッコリー 小松菜 しいたけ バナナ	27 木	肉みそスパゲティ ポイルウィンナー ブロッコリーのしらすあえ ポテトスープ バナナ				▲	米せんべい ゆかりおにぎり ★保育乳	豚ひき肉 ウィンナー (アレルギー対応) しらす干し ベーコン	スパゲティ じゃが芋	もやし GP 人参 玉ねぎ ブロッコリー えのきたけ ほうれん草 バナナ		
13 木	★★お弁当会★★					りんご 塩ちんすこう ▲ ★保育乳				28 金	黒米ごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) こんにゃくのソテー フライドポテト みそ汁 りんご				◇	米せんべい 黒糖アガラサー ▲ ★保育乳	豚もも肉 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 黒米 じゃが芋 白ゴマ	糸こんにゃく 人参 コーン缶 小松菜 たけのこ えのきたけ りんご		
14 金	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん ひじきの五目煮 スライストマト みそ汁 梨				◇	米せんべい ホットケーキ ★▲ ★保育乳	鶏胸肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米 もちきび	人参 糸こんにゃく さやいんげん トマト 大根 ねぎ 梨	29 土	もずくどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 みかん				◇	*** くろ棒 ●▲ ★保育乳	もずく 豚ひき肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	ピーマン 赤ピーマン コーン缶 きゅうり ねぎ みかん		
15 土	豚肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり みそ汁 みかん				◇	*** はちや棒 ★保育乳	豚肩ロース 絹ごし豆腐 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 ニラ コーン缶 きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	31 月	マージンごはん 白身魚の磯辺揚げ パクチョイ炒め ひじきのフレンチあえ みそ汁 みかん				◇	米せんべい かぼちゃクッキー ▲ ★カルピス	白身魚 豚肉 干ひじき ハム 油揚げ わかめ	精白米 もちきび	パクチョイ 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 大根 ねぎ みかん		
17 月	黒米ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華炒め ゴマじゃが 魚のみそ汁 みかん					米せんべい ミニマドレーヌ ▲ ★保育乳	鶏もも肉 竹小町 白身魚	精白米 強化米 黒米 春雨 じゃが芋 すりごま	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん 大根 ねぎ みかん	★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。			★ 「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。					