



◇◇ 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・いかに・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 6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	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)		
		●	★	▲	◇	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			●	★	▲	◇	午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	マージンごはん 揚げ鶏のケチャップあん 蒸しかぼちゃ 切干大根のゴマ酢あえ もずくスープ りんご					米せんべい オートミールスナック ◇ ★保育乳	鶏胸肉 ●ハム(卵不使用) もずく	精白米強化米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ 切干大根 人参ごぼう きゅうり たけのこ りんご レーズン		16	ごはん(強化米入り) 肉じゃが ひじきのフレンチあえ スライスマト みそ汁 スイカ				りんご ジャム入りマフィン ★▲◇ ★保育乳	豚肉 干ひじき ●ハム(卵不使用) ◇豆腐 ◇調製豆乳	精白米強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじきゅうり Hコーン缶 トマト 大根 スイカ		
2	へちまどんぶり(強化米) 魚の磯天ぷら トマトときゅうりの酢みそあえ ゆし豆腐汁 ネーブル					りんご ジャムサンド ★▲ ★保育乳	鶏ひき肉 白身魚 ●竹小町(卵不使用) わかめ ゆし豆腐	精白米強化米 てんぷら粉(卵不使用)	人参しめじ 玉ねぎ へちま 小松菜 ニラトマ きゅうり ネーブル		17	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん 八宝菜 そうめん汁 バナナ				米せんべい ★ココアプリン ▲◇せんべい ★保育乳	白身魚 豚もも肉	精白米強化米 もちきび ▲そうめん	白菜 たけのこ(水煮) 人参 生しいたけ バナナ		
3	黒米ごはん 沖縄風煮つけ マカロニサラダ みそ汁 スイカ					米せんべい ゴマクッキー ★▲ ★保育乳	豚肩ロース ◇厚揚げ わかめ	精白米強化米 黒米 ▲マカロニ 白ゴマ	大根 昆布 しめじ 人参 パン缶 りんご レーズン 白菜 スイカ		18	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり すまし汁 ネーブル				*** 亀の甲せんべい ▲ ★保育乳	鶏ささみ	精白米強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル		
4	鶏肉の照り焼き丼 カリカリきゅうり みそ汁 ネーブル 歯と口の健康習慣					*** くろ棒 ●▲ ★保育乳	鶏もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米強化米 白ゴマ	人参 さやいんげん きゅうり 大根 ネーブル		20	豚焼肉どんぶり マカロニサラダ みそ汁 ネーブル 食育の日				米せんべい ちんびん ▲ ★保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米強化米 白ゴマ ▲マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン りんご きゅうり とうがん ネーブル		
6	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー そうめん汁 ネーブル					米せんべい お麩ラスク ▲◇ ★保育乳	◇ひきわり納豆 豚肩ロース 干ひじき ●竹小町(卵不使用)	精白米強化米 ▲そうめん ▲麩	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにやく さやいんげん ブロッコリー		21	スパゲティミートソース ポイルウィンナー マッシュポテト コーンスープ スイカ				バナナ しらすおにぎり ★保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 ●ウィンナー しらす干し	▲スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ トマトセロー ピーマン コーン缶 キャベツ スイカ		
7	黒米ごはん さばのみそ焼き 人参シリシリ きゅうりの中華風 春雨スープ バナナ					りんご かみかみ揚げせんべい ▲ ★保育乳	さば(切り身) ◇豆腐 白身魚 ちりめんじゃこ	精白米強化米 黒米 白ゴマ 春雨	人参 ブロッコリー もやし きゅうり えのきたけ 人参 バナナ		22	黒米ごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ごまかぼちゃ みそ汁 ネーブル				米せんべい シナモントースト ★▲ ★保育乳	白身魚 ◇豆腐 わかめ	精白米強化米 黒米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ かぼちゃ へちま ネーブル		
8	レタスごはん 鶏肉のさっぱり煮 炒り豆腐 みそ汁 スイカ					米せんべい 蒸し芋 ★保育乳	鮭フレーク 鶏もも肉 ◇豆腐 鶏ひき肉 干ひじき わかめ	精白米強化米 白ゴマ 黒ゴマ	レタス 干しいたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん なす		23	慰霊の日									
9	★ お弁当 ★					バナナ 塩ちんすこう ★保育乳					24	夏野菜カレー(ささみ) きゅうりのごまあえ 豆腐のすまし汁 スイカ				米せんべい ゴマ風味焼き菓子 ●★▲ ★保育乳	鶏ささみ もずく(塩抜き) ◇豆腐	精白米強化米 じゃが芋 ごま	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり えのきたけ スイカ		
10	のりごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう(カレー風味) コーンサラダ 魚のみそ汁 スイカ					米せんべい バナナケーキ ▲◇ ★保育乳	豚レバー 鶏もも肉 白身魚 ◇調製豆乳	精白米強化米 白ゴマ 炒りごま	ごぼう 人参 さやいんげん Hコーン缶 サラダ菜 みかん缶 きゅうり		25	もずくどんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 ネーブル				*** はちや棒 ★保育乳	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 ツナ缶 ◇油揚げ	精白米強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ きゅうり 大根 ネーブル		
11	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 レタスのスープ ネーブル					*** スティックパン ●★▲ ★保育乳	◇豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米強化米	生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり レタス えのきたけ ネーブル		27	ごはん 豚肉の香味焼き 春雨の中華炒め ブロッコリーのゴマあえ とうがん汁 ネーブル				米せんべい ココアケーキ ●★▲ ★保育乳	豚肩ロース ●竹小町(卵不使用) わかめ	精白米強化米 白ゴマ 春雨 ごま	長ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじとうがん さやいんげん		
13	カレーピラフ 豚肉のマーレード焼き ほうれん草炒め みそ汁 ネーブル					米せんべい 人参入りホットケーキ ●★▲ ★保育乳	鶏もも肉 ●ハム(卵不使用) 豚肩ロース ●竹小町(卵不使用)	精白米強化米	人参 GP ほうれん草 Hコーン缶 とうがん ネーブル		28	黒米ごはん 厚揚げのきのこソース 切干大根のイリチー トマト みそ汁 スイカ				バナナ 人参クラッカー ▲ ★保育乳	◇厚揚げ 鶏ひき肉 豚肉 わかめ	精白米強化米 黒米 白ゴマ	えのきたけ 切干大根 かんぴょう 人参 へちま 糸こんにやく トマト スイカ		
14	ロールパン かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆乳スープ バナナ					りんご ゆかりおにぎり ★保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ わかめ ●ベーコン(卵不使用)	◎ロールパン(超熱)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ Hコーン缶 レタス みかん缶 白菜 しめじ バナナ		29	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにやくのソテー 芋とひじきのサラダ レタスのスープ パイン缶				米せんべい ヨーグルト入りスコーン ★▲ ★保育乳	白身魚 豚肩ロース 干ひじき わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米強化米 もちきび さつま芋	糸こんにやく 人参 玉ねぎ Hコーン缶 小松菜 レタス えのきたけ パイン		
15	黒米ごはん 鮭のパン粉焼き ゴーヤーチャンプルー もずくの酢物 みそ汁 ネーブル					米せんべい くずもち ◇ ★保育乳	鮭 ◇豆腐 豚肉 ●卵 もずく わかめ	精白米強化米	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり えのきたけ ネーブル		30	タコライス かみかみごぼう キャベツとコーンのスープ バナナ				りんご ★カルピスゼリー ▲せんべい ★保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ	精白米強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 レタス トマト ごぼう コーン缶 キャベツ バナナ		

★ 朝のおやつは、表示確認の上、アレルギー不使用で対応します。

★ 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。

