令和4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 野原正子

日 曜	献立名	アレルゲン ●卵	★乳	▲小麦	◇大豆	おやつ 午前（1～2歳児） 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	ひじきごはん 魚の竜田揚げ こんにゃくのソテー レタスのスープ ネーブル				◇	米せんべい こいのぼりクッキー ●★▲ ★保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 鶏ささみ わかめ	精白米	ごぼう 人参 糸こんにゃく Hコーン缶 小松菜 レタス 玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ネーブル
6 金	キーマカレー カリカリきゅうり 野菜スープ パイン缶		★	▲		米せんべい くずもち ◇ ★保育乳	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり レタス パイン缶 たけのこ
7 土	クファジューシー 温サラダ 豚汁 ネーブル					＊＊＊ スナックパン ●★▲ ★保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米 強化米	人参 干しいたけ ニラ Hコーン缶 トマト ブロッコリー 大根 ネーブル
9 月	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 さつま汁 ネーブル				◇	米せんべい ヨーグルトブレッド ★▲ ★保育乳	豚肩ロース ◇油揚げ わかめ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ 黒ゴマ さつま芋	人参 玉ねぎ にがうり ニラ ネーブル レーズン
10 火	ごはん（強化米入り） 納豆みそ さばのりんご酢ソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁　バナナ				◇	りんご ココアプリン ★ せんべい（表示確認） ★保育乳	◇ひきわり納豆 ツナ缶 さば（生） 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ とうがん バナナ
11 水	和風スパゲティ ほうれん草の白あえ コーンスープ ネーブル			▲	◇	米せんべい ゆかりおにぎり ★保育乳	鶏ささみ ◇豆腐 ●竹小町 ツナ缶	▲スパゲティ 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ 干しいたけ しめじ ピーマン 人参 白菜 ほうれん草 コーン缶 ネーブル
12 木	★★　お弁当会　★★					りんご 玄米フレークスナック ▲◇ ★保育乳			
13 金	黒米ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう（カレー風味） ブロッコリー もずくスープ　りんご				◇	米せんべい 揚げパン ★▲◇ ★保育乳	白身魚 鶏もも肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	ごぼう 人参 さやいんげん ブロッコリー たけのこ りんご
14 土	タコライス ゆし豆腐汁 ネーブル		★		◇	＊＊＊ はちゃ棒 ★保育乳	豚ひき肉 ★ピザチーズ ゆし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 レタス トマト ネーブル
16 月	マージンごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 スライストマト 魚のみそ汁　ネーブル				◇	米せんべい 黒糖蒸しパン ●▲◇ ★保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ 白身魚 ◇調製豆乳	精白米 強化米 もちきび	人参 さやいんげん トマト 大根 ネーブル
17 火	ロールパン 野菜たっぷりさつま揚げ 温サラダ かぼちゃスープ りんご		★			バナナ おかかおにぎり ★保育乳	白身魚 ●ベーコン（卵不使用） ツナ缶	◎ロールパン（超熟）	人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー キャベツ Hコーン缶 かぼちゃ 長ネギ りんご
18 水	磯ごはん ハンバーグ ほうれん草おかかあえ ゴマじゃが 春雨スープ　バナナ		★	▲		米せんべい マシュマロサンド ★▲◇ ★保育乳	わかめ 豚ひき肉 牛ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋 白すりごま 春雨	赤ピーマン GP 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ たけのこ 白菜 バナナ
19 木	フーチバージューシィー 鮭のもみじ焼き 切干大根のイリチー みそ汁 ネーブル				◇	りんご きなこラスク ★▲◇ ★保育乳	ツナ缶 鮭 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	よもぎ 赤ピーマン 人参 切干大根 かんぴょう 糸こんにゃく なす ネーブル
20 金	黒米ごはん とうがんのそぼろ煮 マカロニサラダ ブロッコリー イナムドゥチ　バナナ	●		▲		米せんべい ポテト磯辺揚げ ★保育乳	豚ひき肉 豚肩ロース 豚三枚肉 カステラカマボコ	精白米 黒米 強化米 ▲マカロニ じゃが芋	とうがん GP 人参 パイン缶 りんご きゅうり レーズン ブロッコリー 干しいたけ バナナ
21 土	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				◇	＊＊＊ げんまい棒 ★保育乳	鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり えのきたけ ネーブル
23 月	もずくどんぶり かみかみごぼう ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 ネーブル				◇	米せんべい 蒸し芋（焼き芋） ★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 白ゴマ さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう ブロッコリー 人参 へちま ネーブル
24 火	マージンごはん 魚の磯天ぷら（卵不使用） ゴーヤーチャンプルー きゅうりの甘酢あえ そうめん汁　りんご	●		▲	◇	バナナ ジャムケーキ ★▲ ★保育乳	白身魚 ◇豆腐 ●卵 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび てんぷら粉（卵不使用） ▲そうめん	にがうり 人参 もやし 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご
25 水	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 八宝菜 ワンタンスープ バナナ					米せんべい シナモントースト ★▲ ★保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ●ベーコン（卵不使用）	精白米 黒米 強化米	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ バナナ
26 木	のりごはん チキンナゲット 人参シリシリー ひじきサラダ みそ汁　ネーブル				◇ ◇	りんご 黒糖アガラサー ▲ りんごジュース	鶏ひき肉 ◇豆腐 竹小町 ツナ缶 干ひじき ◇油揚げ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり Hコーン缶 なす ネーブル
27 金	スパゲティナポリタン ボイルウィンナー フライドポテト コーンスープ バナナ			▲		米せんべい しらすおにぎり ★保育乳	豚ひき肉 ●ウィンナー しらす干し	▲スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン Hコーン缶 Cコーン缶 白菜 バナナ
28 土	豚焼肉どんぶり きゅうりのごまあえ みそ汁 ネーブル					＊＊＊ 亀の甲せんべい ▲ ★保育乳	豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 白ゴマ ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり とうがん ネーブル
30 月	マージンごはん 豚肉のみそ焼き ポテトのそぼろ煮 カリカリきゅうり すまし汁　ネーブル					米せんべい 人参クラッカー ▲ ★保育乳	豚肩ロース 鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋 白ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル
31 火	黒米ごはん 鮭のポテト焼き 春雨の中華炒め スライストマト みそ汁　ネーブル				◇	バナナ アップルケーキ ★▲◇ ★保育乳	鮭 ●竹小町 ◇豆腐 わかめ ◇調製豆乳	精白米 黒米 強化米 マッシュポテト（乾） 春雨	Cコーン缶 たけのこ 人参 しめじ キャベツ さやいんげん トマト へちま ネーブル

★ 朝のおやつは、表示確認の上、アレルゲン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。

★ 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。