



# 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 仲井真こども園

★ 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)													
		●	★	▲		◇	あか	きいろ			みどり	●	★		▲	◇	あか	きいろ	みどり									
		卵	乳	小麦	大豆	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			卵	乳	小麦	大豆	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			卵	乳	小麦	大豆	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする		
1	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					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	沖縄そば ごぼうサラダ 蒸し芋 梨					豚肩ロース 丸かまぼこ	沖縄そば 白ゴマ さつま芋	刻み昆布 小松菜 ごぼう きゅうり 人参 梨											おかかおにぎり
3	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				◇	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	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				◇	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										ココアケーキ ★▲	
4	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				◇	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	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				◇	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 かぼちゃいんげん										きなこクッキー ★▲◇	
5	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				▲	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	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				◇	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 糸こんにやく ブロッコリー トマト ねぎ 梨										ヨーグルトブレッド ★▲◇	
6	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				◇	白身魚 豚肩ロース もずく 豆腐	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	人参 ごぼう 糸こんにやく ニラ GP ほんしめじ かぼちゃ えのきたけ みかん	22	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん				▲	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										アンパンマンせんべい ●▲	
7	タコライス 芋とひじきのサラダ みそ汁 みかん	★			◇	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	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					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										蒸し芋(焼き芋)	
8	クファージュシー コーンサラダ 豚汁 みかん					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	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				◇	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										ジャムサンド ★▲	
11	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	★	▲			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	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					鮭 鶏もも肉 わかめ 調製豆乳	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									バナナケーキ		
12	ロールパン ポテトの豆乳グラタン 温サラダ 豚肉と白菜のスープ バナナ	★	▲		◇	鶏ささみ 調製豆乳 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	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 りんご				▲	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 りんご										みそおにぎり	
13	お弁当会					ちんびん			28	黒米ごはん 豚肉のソテー(フルーツソース) こんにやくのソテー フライドポテト みそ汁 みかん					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	糸こんにやく 人参 コーン缶 小松菜 たけのこ えのきたけ ねぎ みかん										黒糖アガラサー ▲	
14	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 スライスマト みそ汁 梨				◇	鶏胸肉 干ひじき 竹小町 豆腐	精白米 強化米 もちきび	人参 糸こんにやく さやいんげん トマト 大根 ねぎ 梨	29	もずくどんぶり カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 みかん				◇	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										くろ棒 ●▲	
15	豚肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり みそ汁 みかん				◇	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	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				◇	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										ハロウィンパイ ▲ ★カルピス	
17	黒米ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーレード焼き 春雨の中華炒め ゴマじゃが 魚のみそ汁 みかん					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。																		

