

# 4月

## 幼児食こんだて

令和3年



仲井真こども園

### \*\*\* 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、給食で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 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルゲン			おやつ 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
		卵	乳	小麦		大豆	あか	きいろ			みどり	卵	乳		小麦	大豆	あか	きいろ
1 木	チキンカレー(強化米入り) スティックチーズ トマトサラダ わかめスープ バナナ	★	▲		紅かるかん ▲ カルピス	鶏もも肉 QBBチーズ わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 ごま	人参 GP コーン 缶 ピーマン ピーマン トマト きゅうり みつば バナナ	16 金	麦ごはん レバーフライ 春雨の中華炒め 茹でとうもろこし あおさ汁 桃缶		★	▲		シナモントースト ★▲	豚レバー 豚もも肉 豆腐	精白米 強化米 春雨	人参 キャベツ しめじ さやいんげん とうもろこし あおさ
2 金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 なめこと豆腐のみそ汁 パン缶		▲		オートミールクッキー ▲▲	豚もも肉 竹輪 油揚げ 豆腐 わかめ 干ひじき	精白米 強化米	玉ねぎ 赤ピーマン 人参 ニラ 糸こんにゃく なめこ ネギ パン缶	17 土	キーマカレー レタスとわかめのスープ りんご		★	▲		ビスケット ★▲	鶏ひき肉 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン GP ピーマン トマト缶 レタス りんご
3 土	牛丼 ゆし豆腐汁 桃缶				豆乳ウエハース ★▲◇	牛肉 ゆし豆腐	精白米	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 長ねぎ 干しいたけ のり ネギ 桃缶	19 月	もずく丼 かみかみごぼう 豚肉と大根のみそ汁 バナナヨーグルト 18日はもずくの日			◇	黒糖蒸しパン ▲◇	豚ひき肉 油揚げ わかめ ヨーグルト	精白米 強化米	もずく 青ピーマン 赤ピーマン コーン ごぼう 大根 ねぎ バナナ	
5 月	スパゲティミートソース ポテトサラダ コーンスープ ネーブル	★	▲		レタスと鮭のおにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ缶	スパゲティ じゃが芋	人参 ピーマン 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ きゅうり コー ン キャベツ ネーブル	20 火	マージンごはん 西京焼き 切り干し大根イリチー スライストマト 沢煮椀				くずもち ◇	白身魚 ツナ缶 豚肉	精白米 強化米 もちきび	切干大根 かんぴょう 人参 茸 糸こんにゃく トマト ねぎ たけのこ缶 ごぼう パイン	
6 火	マージンごはん 鮭のみじ焼き ほうれん草のソテー たけのこ豆腐のすまし汁 バナナ			★	ホットケーキ ★▲	鮭 ベーコン 花がっお 大豆	精白米 強化米 もちきび	人参 ねぎ ほうれん草 もやし コーン たけのこ 干しいたけ バナナ	21 水	たけのこごはん 肉みそ豆腐 ブロッコリー炒め そうめん汁 りんご		★	▲		マドレーヌ ★▲	鶏もも肉 油揚げ 厚揚げ 豚ひき肉 花がっお カマボコ	精白米 強化米 そうめん	ブロッコリー コーン キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ りんご
7 水	麦ごはん 豆腐ハンバーグ パクチョイ炒め もずくの酢の物 パイン缶 えのきだけとわかめのみそ汁	★	▲	◇	大学芋	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 カマボコ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ パクチョイ 人参 しめじ もずく ねぎ きゅうり えのきだけ パイン缶	22 木	麦ごはん さんまの蒲焼き 麩チャンプルー 豆腐と椎茸のすまし汁 バナナ			▲	◇	チョコチップスコーン ★▲	さんま 卵 竹輪 大豆	精白米 強化米 麩	キャベツ 人参 もやし ニラ たけのこ缶 干しいたけ ねぎ バナナ
8 木	麦ごはん(強化米入り) 鶏肉のさっぱり煮 昆布イリチー 納豆 ネーブル 豚肉と大根のみそ汁				キャロットケーキ ●★▲	鶏もも肉 三枚肉 昆布 納豆 油揚げ 豚肉	精白米 強化米	かんぴょう 人参 糸こんにゃく ネギ のり 大根 ネーブル	23 金	マージンごはん チキン照り焼き こんにゃくのソテー もずくの酢の物 なめこ汁 ネーブル		●	★		チーズクッキー ★▲	手羽元 焼き豚 豆腐	精白米 強化米 もちきび	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 コー ン 小松菜 もずく きゅうり なめこ みつば ネーブル
9 金	ごはん(強化米入り) 揚げ魚のケチャップあん 人参シリシリ 白菜と小松菜のスープ ヨーグルトサラダ				ココアトースト ★▲	白身魚 ツナ缶 竹輪 花がっお ヨーグルト	精白米 強化米	人参 白菜 ブロッコリー もやし 小松菜 干しいたけ バナナ みか ん パイン りんご レーズン	24 土	鶏肉丼 ゆし豆腐 りんご				◇	タンナファクルー ●★▲	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	玉ねぎ たけのこ缶 人参 みつば 干しいたけ ねぎ りんご
10 土	麻婆豆腐 ほうれん草と茸のスープ ネーブル			◇	せんべい ★▲	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ缶 ほうれん草 干しいたけ ネーブル	26 月	沖縄そば パンキンサラダ キャベツのツナ和え りんご		★	▲		ポークカレーおにぎり	豚肉 カマボコ ツナ缶 花がっお	沖縄そば麺 じゃが芋	かぼちゃ キャベツ きゅうり 赤ピーマン ねぎ りんご
12 月	豚肉ビビンバ きゅうりの中華風 レタスとベーコンのスープ りんご			★	焼きまんじゅう ●★▲	豚肉 ベーコン	精白米 強化米	コーン ほうれん草 もやし 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ えのきだけ りんご	27 火	マージンごはん 白身魚の梅みそ焼き 野菜チャンプルー レタスと卵のすまし汁 ネーブル				◇	黒棒 ●★▲	白身魚 豆腐 ポーク缶 卵 わかめ	精白米 強化米 もちきび	キャベツ 人参 コー ン もやし ニラ レタス 玉ねぎ ネーブル
13 火	マージンごはん さばのみそ焼き こんにゃくのソテー カリカリきゅうり バナナ わかめとみつばのスープ				メロンパン ★▲	さば 豚肉 わかめ	精白米 強化米 もちきび ゴマ	糸こんにゃく 人参 コー ン 小松菜 きゅうり みつば バナナ	28 水	春の親子遠足			紅茶マフィン ★▲◇					
14 水	ごはん(強化米入り) ちくわの磯辺焼き 野菜チャンプルー ブロッコリー添え 豚汁 パイン缶			◇	旧暦の節句 三月菓子 ●▲	豆腐 竹輪 ポーク缶 豚肉 昆布	精白米 強化米	青のり キャベツ 人参 コー ン もやし ねぎ ニラ 大根 ブロッコリー パイン缶	30 金	麦ごはん 肉じゃが ひじきのフレンチ和え スライストマト バナナ 白菜と豆腐のみそ汁				◇	ホットドック ★▲	豚肉 干ひじき 竹輪 大豆 干わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく GP しめじ きゅうり コーン トマト 大豆 ねぎ バナナ
15 木	ロールパン 魚のピザ焼き マカロニサラダ ほうれん草と卵のスープ ネーブル	★	▲	★	いなり寿司 ◇	白身魚 チーズ ツナ缶 卵	ロールパン マカロニ	青・赤ピーマン 玉ねぎ しめじ きゅうり パイン缶 人参 みかん缶 レーズン ネーブル	★ 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。									

