



# 給食こんだて

令和3年 12月

## ◇◇ 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			おやつ 午前(1~2歳児) 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 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			
		●	★	▲		◇	卵	乳			小麦	大豆	●		★	▲	◇	卵
1	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草炒め さつま芋のサラダ みそ汁 みかん				◇	米せんべい	鶏もも肉 豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 さつま芋	ほうれん草 Hコーン缶 人参 きゅうり なす みかん	15	フィッシュカツカレー スティックきゅうり(塩) わかめスープ バナナヨーグルト添え	★	▲	◇	米せんべい	白身魚 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ GP ピーマン きゅうり みつば バナナ
2	豚焼肉どんぶり ごまかぼちゃ みそ汁 柿				◇	りんご	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン かぼちゃ 大根 柿	16	わかめごはん チキン照り焼き 切干大根のイリチー ブロッコリー(マヨ) さつま汁 みかん			◇	りんご	わかめ 鶏もも肉 豚肉 油揚げ しらす干し	精白米 強化米 さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 ニラ 糸こんにゃく ブロッコリー
3	スパゲティミートソース マッシュポテト コーンスープ 梨		★			米せんべい	牛ひき肉 豚ひき肉 ツナ缶	▲スパゲティ じゃが芋 精白米 強化米	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン コーン缶 白菜	17	黒米ごはん 沖縄風煮つけ きゅうりのごまあえ みそ汁 柿			◇	米せんべい	豚もも肉 厚揚げ	精白米 黒米 強化米 ごま	大根 昆布 しめじ 人参 きゅうり なす 柿
4	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ みかん				◇	***	豆腐 豚ひき肉	精白米 強化米 もちきび	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ きゅうり コーン缶 キャベツ	18	鶏肉のあんかけ丼 カリカリきゅうり ゆし豆腐汁 みかん			◇	メロンパン	鶏もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 きゅうり みかん
6	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 そうめん汁 みかん				▲	米せんべい	ひきわり納豆 豚もも肉 干ひじき 竹小町(卵不使用)	精白米 強化米 ▲そうめん ゴマ	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく さやいんげん みかん	20	もずくどんぶり ポテトサラダ 魚のみそ汁 みかん			◇	ココア蒸しパン	もずく(塩抜き) 豚ひき肉 白身魚 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 人参 きゅうり りんご レーズン
7	マージンごはん 鮭のタルタル焼き こんにゃくのソテー スライスマト みそ汁 梨				◇	バナナ	鮭 鶏ささみ 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび さつま芋	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 トマト 大根	21	のりごはん(強化米入り) 魚の竜田揚げ 人参シリシリ 白菜のおひたし そうめん汁 柿			▲	バナナ	白身魚 豆腐	精白米 強化米 ▲そうめん	人参 ブロッコリー(冷) もやし 白菜 柿
8	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ パンプキン豆乳スープ バナナ				▲	米せんべい	鶏胸肉 ベーコン(卵不使用) 調製豆乳	◎ロールパン(超熟) ▲マカロニ 精白米 強化米 むぎごま	ハイン缶 人参 りんご レーズン かぼちゃ 玉ねぎ バナナ	22	トウジンジュシー ちくわのみみじ揚げ 昆布イリチー スティックきゅうり(塩) イナムドウチ みかん	●		◇	かぼちゃの蒸しパン	豚三枚肉 竹小町 ツナ缶 豚肉 カステラ マポコ	精白米 里芋(冷凍) てんぷら粉(卵不使用)	人参 ニラ 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく きゅうり 干しいたけ 大根
9	♥ お弁当会 ♥ 					りんご				23	ごはん(強化米入り) さばの塩焼き 芋とひじきのサラダ ほうれん草炒め すまし汁 みかん				りんご	さば(生) 干ひじき ●ベーコン(卵不使用)	精白米 強化米 さつま芋	ほうれん草 人参 玉ねぎ たけのこ えのきたけ みかん レーズン
10	マージンごはん レバーのゴマソースがらめ きんぴらごぼう もずくスープ 洋梨					米せんべい	豚レバー 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ えのきたけ 洋梨	24	★ クリスマスランチ ★ カレーピラフ チキンナゲット マッシュポテト 人参グラッセ ブロッコリー添え 白菜スープ いちご	★		◇	米せんべい	鶏もも肉 鶏ひき肉 豆腐 ●ベーコン(卵不使用)	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ ブロッコリー(冷) 白菜 赤ピーマン
11	ハヤシライス(ささみ) スティックきゅうり(マヨ) レタスのスープ みかん				◇	***	鶏ささみ ●ベーコン(卵不使用)	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 Hコーン缶 赤ピーマン	25	豚肉のみそどんぶり スティックきゅうり(マヨ) ゆし豆腐汁 みかん			◇	***	豚もも肉 ゆし豆腐	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ きゅうり みかん
13	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 洋風肉じゃが ブロッコリーのゴマあえ 春雨スープ みかん				◇	米せんべい	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 白身魚	精白米 強化米 じゃが芋 ごま 春雨	人参 玉ねぎ ブロッコリー たけのこ 白菜 みかん レーズン	27	タコライス 芋スティック きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	★		◇	米せんべい	豚ひき肉 ★ピザチーズ ●納ごし豆腐 わかめ 調製豆乳	精白米 強化米 さつま芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト きゅうり 大根 みかん
14	きつねうどん ほうれん草炒め ひじきサラダ(コーン) みかん				▲	バナナ	油揚げ 豚肉 豆腐 干ひじき ツナ缶	▲茹うどん 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 赤ピーマン 玉ねぎ きゅうり Hコーン缶	28	沖縄そば 白菜のおひたし ごまかぼちゃ みかん			▲	バナナ	豚三枚肉 丸かまぼこ(卵不使用) しらす干し	▲沖縄そば(茹) 白ゴマ	刻み昆布 白菜 かぼちゃ みかん

★ 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。



\*\* よいお年をお迎えください。 \*\*