



給食こんだて

令和4年

◇◇ 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)					
		●	★	▲		◇	あか	きいろ			みどり	●	★		▲	◇	あか	きいろ	みどり	
4	キーマカレー ポイルウィンナー スティックきゅうり すまし汁 桃缶	●	★	▲	◇	米せんべい	鶏ひき肉 ウィンナー わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン トマト缶 きゅうり たけのこ 桃缶	19	ロールパン 鶏のから揚げ ポテトの豆乳グラタン トマトサラダ 春雨スープ バナナ	●	★	▲	◇	米せんべい	鶏もも肉 ベーコン (卵不使用) 調整豆乳 ハム 豚もも肉 しらす干し	◎ロールパン (超熟) じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー レタス みかん缶 たけのこ キャベツ バナナ	
5	マージンごはん 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め ブロッコリーのゴマあえ みそ汁 みかん				◇	米せんべい	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米 もちきび 春雨 ごま 白ゴマ	たけのこ 人参 キャベツ しめじ さいいんげん ブロッコリー えのきたけ	20	マージンごはん 厚揚げのきのこソース ひじきの五目煮 キャベツのツナあえ さつま汁 みかん	◇			◇	米せんべい	◎厚揚げ 鶏ひき肉 干ひじき 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 もちきび さつま芋	えのきたけ 人参 糸こんにやく さいいんげん キャベツ ブロッコリー ニラ みかん	
6	黒米ごはん 西京焼き 黒米ごはん 西京焼き 祝カマボコ 昆布イリチー ほうれん草のツナあえ イナムドゥチ いちご	●			◇	りんご	白身魚 赤カマボコ 豚三枚肉 ツナ缶 豚肉 カステラカマボコ	精白米 黒米 強化米 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにやく ほうれん草 干しいたけ 大根 いちご	21	三色ごはん(強化米) マカロニサラダ 魚のみそ汁 いちご			▲	◇	りんご	鶏ひき肉 豚ひき肉 白身魚	精白米 強化米 ▲マカロニ	人参 小松菜 パイン缶 桃缶 りんご レーズン 大根 いちご	
7	七草ごはん 豚肉のみそ焼き ブロッコリーとトマトごまあえ みそ汁 りんご				◇	米せんべい	ツナ缶 豚肩ロース 油揚げ わかめ 調整豆乳	精白米 強化米 練りごま(白) さつま芋	赤ピーマン 人参 玉ねぎ ブロッコリー トマト 大根 りんご	22	ハヤシライス きゅうりの中華風 白菜スープ みかん				◇	***	鶏ささみ ●ベーコン (卵不使用) 亀の甲せんべい	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり 白菜 赤ピーマン みかん	
8	マージンごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 キャベツのスープ みかん				◇	***	◇豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 強化米 もちきび	人参 玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ Cコーン缶 赤ピーマン みかん	24	マージンごはん 豚肉の香味焼き 野菜炒め もずくの酢物 みそ汁 みかん			▲	◇	米せんべい	豚肩ロース ●かまぼこ もずく 油揚げ わかめ 調整豆乳	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ じゃが芋	長ねぎ ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ きゅうり ニラ みかん	
11	もずくどんぶり ポテトサラダ ブロッコリー みそ汁 桃缶				◇	米せんべい	もずく 豚ひき肉 油揚げ	精白米 強化米 じゃが芋 白ゴマ	ピーマン Hコーン缶 みかん缶 きゅうり パイン缶 レーズン ブロッコリー 白菜 桃缶	25	のりごはん(強化米入り) 鮭のみそマヨ焼き ごまかぼちゃ 春雨サラダ すまし汁 バナナ				◇	米せんべい	鮭 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ 春雨	かぼちゃ キャベツ きゅうり 人参 たけのこ えのきたけ バナナ	
12	マージンごはん さばのゴマだれ焼き きんぴらごぼう スライストマト すまし汁				◇	パナナ	さば(生) 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 もちきび 炒りごま 白ゴマ	ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ GP ほんしめじ トマトみかん たけのこ えのきたけ	26	沖縄そば ブロッコリーとトマトのごまあえ マッシュポテト みかん			★	◇	パナナ	豚三枚肉 ●丸かまぼこ ツナ缶	▲沖縄そば (茹) じゃが芋	刻み昆布 山東菜 ブロッコリー トマト みかん	
13	♥♥ お弁当会 ♥♥ 				◇	米せんべい				27	ごはん(強化米入り) レバーのかりん揚げ 切干大根のイリチー ひじきのフレンチあえ 豚肉と白菜のスープ いちご				◇	米せんべい	豚レバー ささみ 干ひじき ●ハム 豚肉	精白米 強化米 白すりごま	切干大根 かんぴょう 人参 白菜 糸こんにやく きゅうり Hコーン缶 小松菜 干しいたけ	
14	肉みそスパゲティ 芋とひじきのサラダ 白菜スープ バナナ			▲	◇	りんご	豚ひき肉 干ひじき ●ベーコン (卵不使用) ツナ缶	▲スパゲティ さつま芋	もやし GP 人参 白菜 玉ねぎ ブロッコリー Cコーン缶 赤ピーマン バナナ	28	黒米ごはん さばのりんごソースかけ ほうれん草炒め キャベツのツナあえ みそ汁 みかん				◇	りんご	さば(生) ◇豆腐 豚三枚肉 わかめ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋 ▲麩	玉ねぎ ほうれん草 人参 玉ねぎ キャベツ ニラ みかん	
15	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん				◇	***	鶏もも肉 豆腐 わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 みかん	29	豚肉のみそどんぶり 白菜のおひたし すまし汁 みかん			◇	***	豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米	赤ピーマン チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 たけのこ えのきたけ みかん		
17	納豆ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ 白菜のおひたし もずくスープ みかん				◇	米せんべい	◇納豆 豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 もずく	精白米 強化米 じゃが芋	人参 ブロッコリー もやし 白菜 えのきたけ みかん	31	ごはん(強化米入り) 魚のマヨネーズ焼き 人参シリシリ 白菜のおひたし みそ汁 みかん			★	▲	◇	米せんべい	白身魚 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 強化米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 大根 みかん
18	黒米ごはん 鮭のみみじ焼き かぼちゃの煮物 コーンサラダ そうめん汁 りんご				▲	パナナ	鮭 わかめ 豚ひき肉	精白米 黒米 強化米 ▲そうめん	人参 かぼちゃ さいいんげん Hコーン缶 キャベツ きゅうり りんご	★ 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。										

