



# 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3月

★ 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
1	マージンごはん 魚の竜田揚げ こんにやくのソテー 白菜のおひたし みそ汁 りんご				バナナ ミニマドレーヌ ●★▲ ★保育乳	白身魚 鶏ささみ ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 もちきび じゃが芋	糸こんにやく 人参 Hコーン缶 小松菜 白菜 ニラ りんご	16	黒米ごはん 沖縄風煮つけ キャベツのおかかあえ みそ汁 ネーブル				米せんべい キャロットサンド ●★▲ ★保育乳	豚肩ロース ◇厚揚げ わかめ ツナ缶	精白米 強化米	大根 昆布 しめじ 人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ ネーブル
2	黒米ごはん 豆腐のかき揚げ 八宝菜 もずくスープ タンカン	●	▲	◇	米せんべい きなこラスク ★▲◇ ★保育乳	◇豆腐 竹小町 ●卵 豚もも肉 もずく	精白米 黒米 強化米	人参 さやいんげん たけのこ 人参 白菜 生しいたけ えのきたけ	17	青菜の混ぜごはん 鶏のから揚げ ひじきサラダ 春雨スープ バナナヨーグルト添え			りんご パースデーケーキ 保育乳 誕生会	鶏もも肉 干ひじき 豚もも肉 Pヨーグルト	精白米 強化米 春雨	大根の葉 きゅうり 人参 もやし たけのこ キャベツ バナナ みかん缶	
3	ひなまつりお祝い御膳 お祝い春ごはん(花ハム添え) 鮭のタルタル焼き ほうれん草のソテー ゴマじゃが 花麩のすまし汁 いちご			◇	りんご 花ゼリー ひなあられ カルピス	●ハム 鮭 わかめ ●ベーコン ◇絹ごし豆腐	精白米 ごま じゃが芋 白すりごま	ハンダマ菜 Hコーン缶 人参 青しそ 玉ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ いちご	18	卒園・進級のお祝い ** 大好きカレー給食 ** フィッシュカツカレー トマトサラダ わかめスープ いちご ミニゼリー			米せんべい ホットケーキ ★▲ はっ酵乳	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 トマト レタス きゅうり	
4	マージンごはん 和風ハンバーグ きんぴらごぼう(カレー風味) キャベツのツナあえ そうめん汁			◇	米せんべい 大学芋 ★保育乳	◇豆腐 鶏ひき肉 ひじき 鶏もも肉 ツナ缶	精白米 強化米 もちきび 炒りごま ▲そうめん さつま芋	玉ねぎ 生しいたけ ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ ブロッコリー	19	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー みそ汁 ネーブル 食育の日			米せんべい 亀の甲せんべい ★保育乳	鶏もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 ブロッコリー 大根 ネーブル	
5	きのこごはん ポイルウィンナー トマトサラダ ゆし豆腐汁 タンカン			◇	*** くろ棒 ●▲ ★保育乳	◇油揚げ ツナ缶 ●ウィンナー ゆし豆腐	精白米 強化米	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ トマト レタス きゅうり タンカン	22	もずくどんぶり かみかみごぼう さつま芋のゴマあえ みそ汁 桃缶			米せんべい ココア蒸しパン ●★▲ ★保育乳	もずく 豚ひき肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 強化米 白ゴマ さつま芋	ピーマン Hコーン缶 ごぼう さやいんげん 人参 白菜	
7	ごはん 納豆みそ 豚肉しょうが焼き 人参シリシリ(卵抜き) くずきりの甘酢あえ ポテトスープ タンカン			◇	米せんべい オートミールスナック ◇ ★保育乳	◇ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 竹小町 わかめ ●ハム	精白米 強化米 白ゴマ くずきり じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ きゅうり 人参 もやし ブロッコリー えのきたけ ほうれん草 タンカン	23	ロールパン ハンバーグ スパゲティサラダ かぼちゃスープ ネーブル	★▲ ★▲ ▲ ★		バナナ いなり寿司 ◇ 麦茶	豚ひき肉 牛ひき肉 ●ハム ●ベーコン	◎ロールパン(超熟) ▲スパゲティ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ネーブル	
8	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 ブロッコリーのしらすあえ みそ汁 りんご			◇	バナナ ゴマスティック ★▲ ★保育乳	鶏胸肉 干ひじき 竹小町 しらす干し ◇豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参 ニラ 糸こんにやく しめじ ブロッコリー えのきたけ りんご	24	マージンごはん 魚の磯天ぷら 切干大根のイリチー トマトときゅうりの酢みそあえ そうめん汁 いちご			りんご マシュマロサンド ★▲◇ ★保育乳	白身魚 豚肉 鶏ささみ わかめ	精白米 強化米 もちきび てんぷら粉(卵不使用) ▲そうめん	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく トマト きゅうり いちご	
9	沖縄そば かぼちゃの煮物 カリカリきゅうり タンカン			▲	米せんべい おかかおにぎり ★保育乳	豚三枚肉 ●丸かまぼこ(卵不使用) しらす干し	▲沖縄そば(茹)	刻み昆布 山東菜 かぼちゃ さやいんげん 人参 きゅうり タンカン	25	ごはん 厚揚げのきのこソース 春雨の中華炒め フライドポテト みそ汁 バナナ			米せんべい アップルケーキ ●★▲◇ ★保育乳	◇厚揚げ 鶏ひき肉 豚肩ロース わかめ	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	えのきたけ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	
10	黒米ごはん お魚バーグ 春雨の中華炒め ブロッコリー みそ汁 バナナ			◇	りんご メープル蒸しパン ★▲◇ ★保育乳	魚すり身 鶏ひき肉 豚もも肉 わかめ	精白米 黒米 強化米 春雨	玉ねぎ たけのこ 人参 白菜 しめじ さやいんげん ブロッコリー	26	炊き込みごはん トマトサラダ 豚汁 ネーブル			*** タンナファクルー ●▲ ★保育乳	鶏もも肉 ◇油揚げ 豚肉	精白米 強化米	人参 トマト レタス きゅうり 大根 干しいたけ ネーブル	
11	ごはん レバーの竜田揚げ ほうれん草炒め 切干大根のゴマ酢あえ ゆし豆腐汁 ネーブル			◇	米せんべい くずもち ◇ ★保育乳	豚レバー ●ベーコン 鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	ほうれん草 Hコーン缶 切干大根 人参 きゅうり ごぼう ネーブル	28	豚肉ビビンバ マカロニサラダ レタスのスープ ネーブル		▲	米せんべい ちんびん ▲ ★保育乳	豚もも肉 わかめ ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ ▲マカロニ	Hコーン缶 チンゲン菜 もやし 人参 りんごレタス 玉ねぎ えのきたけ ネーブル	
12	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 ネーブル			◇	*** スティックパン ●★▲ ★保育乳	ささみ ◇豆腐 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP Cコーン缶 きゅうり えのきたけ ネーブル	29	マージンごはん 麻婆豆腐 ごまかぼちゃ 豚肉と白菜のスープ りんご			バナナ ジャムサンド ★▲ ★保育乳	◇豆腐 豚ひき肉 豚肉	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	生しいたけ 人参 ニラ 玉ねぎ たけのこ かぼちゃ 白菜 小松菜 りんご	
14	マージンごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜炒め さつま芋のゴマあえ もずくスープ ネーブル			◇	米せんべい オートミールクッキー ●★▲ ★保育乳	鮭 鶏ささみ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ さつま芋	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ さやいんげん たけのこ	30	黒米ごはん 鶏肉のさっぱり煮 しゃきしゃき炒め もずくの酢物 みそ汁 バナナ			米せんべい 蒸し芋 ★保育乳	鶏もも肉 豚もも肉 ●竹小町 もずく ◇豆腐	精白米 強化米 さつま芋	糸こんにやく もやし ごぼう 人参 きゅうり えのきたけ バナナ	
15	スパゲティミートソース ブロッコリーのしらすあえ コーンスープ りんご			▲	バナナ みそおにぎり ★保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し ツナ缶	▲スパゲティ	人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン ブロッコリー コーン缶 白菜 りんご	31	黒米ごはん 魚のから揚げ ほうれん草炒め ゴマじゃが みそ汁 ネーブル			りんご メロンパン ●★▲ ★保育乳	白身魚 ◇豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 じゃが芋 白すりごま	ほうれん草 Hコーン缶 なす 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。

