



◇◇ 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)のアレルギー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 7月

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

(作成者)栄養士 野原正子

★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。

日曜	献立名	アレルギー			おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルギー			おやつ			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	みどり
1	じゃこ入り梅ごはん 鶏ささみの甘酢あんかけ スティックきゅうり(マヨ) みそ汁 りんご							米せんべい シナモントースト ★▲ ★保育乳	ちりめんじゃこ 鶏ささみ わかめ	精白米 白ゴマ じゃが芋	青しそ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ニラ きゅうり えのきたけ りんご	16	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 ネーブル				米せんべい ◇ 亀の甲せんべい ▲ ★保育乳	鶏もも肉 ◇絹ごし豆腐 わかめ	精白米	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	
2	クファージュシー 温サラダ 豚汁 ネーブル						*** くろ棒 ●▲ ★保育乳	ツナ缶 豚肉	精白米	人参 干しいたけ ニラ Hコーン缶 トマト ブロッコリー とうがん	19	夏野菜カレー カリカリきゅうり もずくスープ ネーブル 食育の日	★▲	米せんべい ◇ オートミールスナック ◇ ★保育乳	鶏ささみ もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ へちま なす ピーマン きゅうり たけのこ ネーブル				
4	マージンごはん 魚の照り焼き ごまかぼちゃ ひじきサラダ すまし汁 ネーブル						米せんべい ロッククッキー ●★▲ ★保育乳	白身魚 干ひじき ●竹小町 (卵不使用)	精白米 もちきび 白ゴマ	かぼちゃ きゅうり 人参 へちま Hコーン缶 たけのこ えのきたけ ネーブル	20	ロールパン 鮭のタルタル焼き 野菜サラダ パンプキンスープ バナナ	★▲	りんご みそおにぎり ◇ 麦茶	鮭 ●竹小町 (卵不使用) ●ベーコン (卵不使用)	◎ロールパン (超熟) じゃが芋	玉ねぎ ブロッコリー レタス Hコーン缶 かぼちゃ 玉ねぎ バナナ				
5	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ゴーヤーの揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁 ネーブル						バナナ お麩ラスク ▲★ ★保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 黒米 白ゴマ 黒ゴマ じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 にがうり ブロッコリー りんご 大根 レーズン	21	黒米ごはん 豚の角煮風 野菜炒め みそ汁 スイカ		米せんべい ◇ マシュマロサンド ★▲◇ ★保育乳	豚三枚肉 ◇豆腐 ●竹小町 (卵不使用) わかめ	精白米 黒米	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ 大根 スイカ				
6	マージンごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 バナナ						米せんべい 揚げパン ★▲◇ ★保育乳	◇厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 もずく	精白米 もちきび	玉ねぎ 人参 やし ブロッコリー きゅうり とうがん バナナ	22	三色ごはん 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁(みそ仕立て) ネーブル		バナナ ◇ ジャムサンド ★▲ ★保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささみ	精白米 白ゴマ ▲そうめん	人参 小松菜 切干大根 きゅうり ごぼう 白菜 ネーブル				
7	七夕寿司 ハンバーグ 人参グラッセ トマトサラダ そうめん汁 スイカ 七夕	★▲					りんご お星様クッキー ●★▲ たなばたゼリー	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉	精白米 ▲そうめん	人参 Hコーン缶 玉ねぎ トマト レタス きゅうり スイカ レーズン	23	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華風 コーンスープ ネーブル		*** ◇ 亀の甲せんべい ▲ ★保育乳	◇豆腐 豚ひき肉	精白米	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 ネーブル				
8	マージンごはん オクラ納豆 焼きさば(カレー風味) 春雨の中華炒め みそ汁 りんご						米せんべい 蒸し芋 ◇ ★保育乳	◇ひきわり納豆 さば 豚もも肉 ◇油揚げ わかめ	精白米 もちきび 春雨	オクラ たけのこ 人参 キャベツ しめじ さやいんげん	25	もずくどんぶり かみかみごぼう パンプキンサラダ 魚のみそ汁 ネーブル		米せんべい Caせんべい ▲◇ ●★アイスクリーム	もずく 豚ひき肉 白身魚	精白米 白ゴマ じゃが芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 ごぼう かぼちゃ 大根 ネーブル				
9	ハヤシライス スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 ネーブル						*** はちや棒 ★保育乳	鶏ささみ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ネーブル	26	マージンごはん さばのりんごソースかけ 豚肉と春雨の炒め スライスマト みそ汁 スイカ		りんご バナナケーキ ▲◇ ★保育乳	さば 豚もも肉 ◇豆腐 わかめ	精白米 もちきび 春雨	玉ねぎ 人参 トマト チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ えのきたけ スイカ				
11	豚丼(しめじ) フライドポテト スティックきゅうり(塩) みそ汁 ネーブル						米せんべい 黒糖アガラサー ▲ ★保育乳	豚肩ロース ◇豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋 白ゴマ	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ 人参 しめじ きゅうり 大根 ネーブル	27	スパゲティミートソース ゴマじゃが きゅうりの甘酢あえ コーンスープ ネーブル		米せんべい ◇ ツナマヨおにぎり ★保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ	▲スパゲティ じゃが芋 白すりごま	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 ネーブル				
12	黒米ごはん 鮭のみそマヨ焼き 切干大根のイリチー ブロッコリーのゴマあえ レタスのスープ バナナ						りんご ヨーグルトブレッド ★▲ ★保育乳	鮭 豚肉 もずく ◇絹ごし豆腐	精白米 黒米 白ゴマ ごま	切干大根 かんぴょう 人参 バナナ 糸こんにゃく ブロッコリー レタス 玉ねぎ	28	マージンごはん レバーの竜田揚げ 人参シリシリ もずくの酢物 みそ汁 バナナ		りんご ◇ ココア蒸しパン ●★▲ ★保育乳	豚レバー ●竹小町 (卵不使用) もずく ◇油揚げ	精白米 もちきび 白ゴマ	人参 ブロッコリー にがうり もやし オクラ とうがん バナナ				
13	冷やし中華 パンプキンサラダ みそ汁 ネーブル						米せんべい いなり寿司 ◇ ★保育乳	●ハム 鶏ささみ ◇豆腐 わかめ	◎中華めん すりごま じゃが芋	Hコーン缶 きゅうり かぼちゃ へちま ネーブル	29	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き① こんにゃくのソテー ポテトの甘辛揚げ すまし汁 ネーブル		米せんべい ◇ 玄米フレークスナック ▲◇ ★保育乳	豚肩ロース 鶏ささみ わかめ ◇豆腐	精白米 黒米 じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 小松菜 Hコーン缶 たけのこ ネーブル				
14	お弁当会 誕生日ケーキ						バナナ 誕生日ケーキ ★保育乳				30	ひじきごはん きゅうりの中華風 ゆし豆腐汁 ネーブル		*** ◇ スティックパン ●★▲ ★保育乳	鶏もも肉 干ひじき ◇油揚げ ゆし豆腐	精白米	糸こんにゃく 人参 ごぼう きゅうり ネーブル				
15	マージンごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ ひじきのフレンチあえ みそ汁 バナナ						米せんべい 芋ケーキ ●★▲ ★保育乳	白身魚 干ひじき ●ハム ◇豆腐	精白米 もちきび	玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ きゅうり Hコーン缶 とうがん バナナ	★	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。									

