

# 献立表

あじさい保育園(以上児アレルギー)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 火	ご飯 (生揚げと豚肉の味噌炒め 大根との甘酢和え すまし汁(麩・えのき・浅月))	牛乳 代替:豆乳 米、砂糖、上新粉、 ながいも、焼ふ、油	牛乳、生揚げ、豚 肉(肩)、ハム、あず き(ゆで)、米みそ (淡色辛みそ)、す りごま	野菜ジュース、だい ごん、たまねぎ、チ ンゲンサイ、あさつき、 カットわかめ、えのき たけ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 野菜ジュース かるかん	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 270 mg
02 水	食パン (アクアパッツァ風 マゼドアンサラダ カレースープ)	オレンジ 牛乳 代替:豆乳 食パン、米、じゃが いも、砂糖、油、オ リーブ油	牛乳、かれい切 身、豚肉(肩)、ペー コン、油揚げ、ごま	オレンジ、たまねぎ、 ワイン(白)、コン ソメ、食塩、カ レー粉	しょうゆ、酢、酒、 ワイン(白)、コン ソメ、食塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 代替:豆乳 きつねおにぎり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 314 mg
03 木	野菜たっぷりビビンバ丼 (春雨サラダ サムゲタン風スープ バナナ)	牛乳 代替:豆乳 米、米粉、小麦粉、 もち米、砂糖、はる さめ、マヨネーズ、 ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、鶏 もも肉、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、ごま	バナナ、にんじん、だ いごん、もやし、きゅう り、ねぎ、こまつな、 コーン、にら、切り干 しだいごん、干しいた け、にんにく	しょうゆ、酢、鶏 がらスープの素、 食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 代替:豆乳 チヂミ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 309 mg
04 金	ご飯 (洋風チャンプルー おかか和え みそ汁(なめこ・じゃが芋))	牛乳 代替:豆乳 米、ロールパン、 じゃがいも	牛乳、卵、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、植物性 ビザ用チーズ、米み そ(淡色辛みそ)、 バター、かつお節	もやし、キャベツ、ほ うれんそう、コーン、 たまねぎ、にんじん、 なめこ、ピーマン	かつおだし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 代替:豆乳 ピザトースト	エネルギー 607 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 23.8 g カルシウム 328 mg
05 土	スパゲティ (スープ ゼリー)	スパゲティ(ゆ で)				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
07 月	～七夕メニュー～ (七タジャージャーうどん コンソメスープ 星のコロッケ ブロッコリーサラダ)	牛乳 代替:豆乳 ゆでうどん、油、砂 糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)	すいか、たまねぎ、 コーン、にんじん、ね ぎ、きゅうり、たけの こ(ゆで)、ブロッコ リー、干しいたけ、 しょうが、トマト	しょうゆ、酢、コン ソメ、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 たなばたクレープ すいか	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.4 g カルシウム 277 mg
08 火	ご飯 (魚のなめこおろし煮 ウインナーと野菜のソテー みそ汁(じゃが芋・浅月))	グレープフルーツ 牛乳 代替:豆乳 米、じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、さば切身、ウ インナー、米みそ (淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にん じん、キャベツ、りんご濃 縮果汁、たまねぎ、だい ごん、なめこ、あさつき、 レモン果汁、粉かんで ん、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	ジョア(白ブドウ) 牛乳 代替:豆乳 キャロットゼリー せんべい	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 268 mg
09 水	昆布ご飯 (炒り豆腐 もやしの梅和え すまし汁(麩・水菜・人参))	牛乳 代替:豆乳 米、小麦粉、アレ ルギー用マーガリン、 砂糖、焼ふ、片 栗粉、ごま油	ジョア 白ブドウ、 牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩)、豆乳、ご ま、鶏ささみ	もやし、たまねぎ、に んじん、チンゲンサ イ、きゅうり、いちご ジャム、しめじ、きょう な、うめひしお、塩こん ぶ、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 ロシアケーキ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 418 mg
10 木	食パン (おからのキッシュ きのこサラダ 除去:カニカマボコ 茹でとうもろこし)	もやしと春雨スープ 牛乳 代替:豆乳 食パン、米、はるさ め、油、砂糖、ごま 油	牛乳、卵、おから、 ベーコン、ごま、 かにかまぼこ	キャベツ、もやし、とう もろこし、にんじん、たま ねぎ、しめじ、ほうれんそ う、えのきたけ、ねぎ、赤 ピーマン、あさつき、ひ じき、粉かんでん、カット わかめ	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソ メ、鶏がらスープ の素、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 ネギごまおにぎり	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.4 g カルシウム 311 mg
11 金	ご飯 (魚の塩焼き ツナじゃがが煮 みそ汁(ごぼう・油揚げ・小松菜))	メロン 牛乳 代替:豆乳 米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、砂 糖、油	牛乳、ほっけ切 身、ツナ油漬缶、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 バター	たまねぎ、メロン、バ ナナ、にんじん、こま つな、ごぼう、グリン ピース	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 バナナケーキ 代替:菓子	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 24.8 g カルシウム 297 mg
12 土	炊込みピラフ (スープ ゼリー)	炊込みピラフ				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
14 月	菜飯 (凍り豆腐の五目煮 バナナ みそ汁(なめこ・人参・白菜))	牛乳 代替:豆乳 さつまいも、米、砂 糖、板こんにやく、 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛み そ)、凍り豆腐、ご ま、黒ごま	バナナ、だいごん、 はくさい、にんじん、 なめこ、ごぼう、グリン ピース、あさつき	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 大学芋	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 340 mg
15 火	夏野菜カレー (豆腐サラダ 冬瓜スープ 牛乳)	豆腐サラダ 米、じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、豚肉 (肩)、ツナ油漬缶	ぶどう濃縮果汁、みかん 缶、だいごん、とうがん、 たまねぎ、きゅうり、メロ ン、にんじん、なす、コー ン、カット トマト缶詰、オクラ、にん にく、粉かんでん、しょう が、カットわかめ	カレールー、酢、 しょうゆ、鶏がら スープの素、食 塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 代替:豆乳 フルーツポンチ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.5 g カルシウム 306 mg
16 水	食パン (魚のクリームソースかけ フレンチサラダ トマトスープ)	キウイフルーツ 食パン、米、三温 糖、小麦粉、オリ ブ油、コーンスター チ、砂糖	牛乳、さけ切身、鶏 もも肉、ベーコン、 生クリーム、きな 粉、すりごま、 バター	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、コー ン、カットトマト缶詰、 にんじん、まいたけ、 ブロッコリー、えのきた け、にんにく	りんご酢、コンソ メ、食塩、バセリ 粉	牛乳 牛乳 代替:豆乳 きな粉おはぎ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 25.4 g カルシウム 320 mg
17 木	ご飯 (トマトと卵の中華炒め オクラのおかか和え 除去:チーズ ワンタンスープ)	牛乳 代替:豆乳 米、ワンタンの皮、 油	牛乳、鶏もも肉、 卵、木綿豆腐、 チーズ、かつお節	とうもろこし、はくさ い、トマト、チンゲン サイ、たまねぎ、もや し、オクラ、カット わかめ	しょうゆ、鶏がら スープの素、食 塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 焼きとうもろこし せんべい	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.0 g カルシウム 316 mg

# 献立表

あじさい保育園(以上児アレルギー)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
18 金	ご飯 (鶏の南蛮漬け 南瓜と茄子のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・しめじ))	牛乳 代替:豆乳 米、ロールパン、砂糖、アレルギー用マーガリン、油、小麦粉	牛乳、鶏もも皮付き切身、鶏ひき肉、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、しめじ、ピーマン、いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 牛乳 代替:豆乳 小倉サンド	エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 26.2 g カルシウム 277 mg
19 土	スパゲティ (スープ ゼリー)	スパゲティ(ゆで)				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
22 火	ご飯 (生揚げのケチャップ炒め 三色ナムル すまし汁(麩・人参・水菜))	オレンジ 牛乳 代替:豆乳 米、焼ふ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、きょうな	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 代替:豆乳 フォークで食べるゼリー ビスケット	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 390 mg
23 水	納豆ご飯 (魚の煮つけ 大根の甘酢和え みそ汁(さつま芋・えのき・浅月))	牛乳 代替:豆乳 米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、かじき、挽きわり納豆、ハム、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かつお節	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、あさつき、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 カルピスマフィン 代替:パン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.8 g カルシウム 341 mg
24 木	ご飯 (中華風オムレツ ひじきの炒り煮 除去:ちくわ みそ汁(なす・浅月・油揚げ))	牛乳 代替:豆乳 米、しらたき、砂糖、ごま油、油	ジョア 白ブドウ、牛乳、卵、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、なす、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、にら、ひじき、いんげん、あさつき、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 野菜スティック煮(れんこん・かぼちゃ) せんべい	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 413 mg
25 金	食パン (和風おろしハンバーグ 春雨サラダ すまし汁(豆腐・ほうれん草・ねぎ))	キウイフルーツ 牛乳 代替:豆乳 食パン、米、はるさめ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬、ごま	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 ツナ青のりおにぎり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.2 g カルシウム 298 mg
26 土	炊込みピラフ (スープ ゼリー)	米				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
28 月	鶏ごぼうご飯 (魚の磯辺焼き 切干大根の塩昆布サラダ すまし汁(豚・玉ねぎ・水菜))	牛乳 代替:豆乳 米、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、ごま油、油	牛乳、かじき、豆乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、ごま、すりごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、ごぼう、きょうな、塩こんぶ、いんげん、しょうが、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 プリン風蒸しパン	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 367 mg
29 火	ご飯 (豆腐の中華風 きゅうりのゆかり和え みそ汁(冬瓜・油揚げ))	ヤクルト 代替:気になる野菜ジュース 米、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	すいか、チンゲンサイ、とうがん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが、干しいたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 代替:豆乳 すいか せんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 240 mg
30 水	ご飯 (ひじき卵焼き なすとピーマンのみそ炒め すまし汁(長いも・白菜・浅月))	グレープフルーツ 牛乳 代替:豆乳 米、ながいも、米粉、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、グレープフルーツ、なす、にんじん、はくさい、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、あさつき、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 代替:豆乳 野菜ブリッツ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.2 g カルシウム 325 mg
31 木	～お祭りメニュー～ (焼きそば のり塩から揚げ きゅうりスティック)	絵本メニュー フライドポテト コンソメスープ チョコバナナ風(以上児のみ)	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつま揚げ、豆乳	きゅうり、もやし、バナナ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、あさつき、あおのり、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素	牛乳 牛乳 代替:豆乳 たこ焼き風 焼とうもろこし	エネルギー 653 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 28.2 g カルシウム 188 mg

※3～5歳児には午前中のおやつはつきません  
 ※3～5歳児には給食に牛乳がつかます(代替は豆乳です)  
 ※給食・おやつに使うパンは、乳使用のヤマザキのロイヤルブレッド食パン、パスコの超熟ロールまたは卵・乳不使用のロールパンを使用しています  
 ※カレールーはアレルギー27品目不使用の物を使用します  
 ※食材の関係で献立が変更になることがあります  
 ※魚・青魚アレルギー弁当持参になります ※魚・青魚アレルギー除去食になります  
 ※卵アレルギー弁当持参になります ※卵アレルギー除去食になります  
 ※乳・乳製品アレルギー弁当持参になります ※乳・乳製品アレルギー除去食になります  
 ※グレープフルーツ・オレンジ弁当持参になります ※グレープフルーツ・オレンジ・みかん除去食になります  
 ※肉類弁当持参になります ※肉類除去食になります

保護者確認欄

印

# 献立表

あじさい保育園(未満児アレルギー)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 火	ご飯 (生揚げと豚肉の味噌炒め 大根との甘酢和え すまし汁(麩・えのき・浅月)	米、砂糖、上新粉、 ながいも、焼ふ、油	牛乳、生揚げ、豚 肉(肩)、ハム、あず き(ゆで)、米みそ (淡色辛みそ)、す りごま	野菜ジュース、だい ごん、たまねぎ、チ ンゲンサイ、あさつき、 カットわかめ、えのき たけ	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、酒、 食塩	牛乳 野菜ジュース 代替:りんごジュース かるかん	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 216 mg
02 水	食パン (アクアパッツァ風 マセドアンサラダ カレースープ)	食パン、米、じゃが いも、砂糖、油、オ リーブ油	牛乳、かれい切 身、豚肉(肩)、ペー コン、油揚げ、ごま	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 キャベツ、赤ピーマ ン、しめじ、セロ リー、にんにく	しょうゆ、酢、酒、 ワイン(白)、コン ソメ、食塩、カ レー粉	牛乳 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 251 mg
03 木	野菜たっぷりビビンバ丼 (春雨サラダ サムゲタン風スープ バナナ)	米、米粉、小麦粉、 もち米、砂糖、はる さめ、マヨネーズ、 ごま油、油	牛乳、豚肉(肩)、鶏 もも肉、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、ごま	バナナ、にんじん、だ いごん、もやし、きゅう り、ねぎ、こまつな、 コーン、にら、切り干 しだいごん、干しいた け、にんにく	しょうゆ、酢、鶏 がらスープの素、 食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 チヂミ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 294 mg
04 金	ご飯 (洋風チャンプルー おかか和え みそ汁(なめこ・じゃが芋))	米、ロールパン、 じゃがいも	牛乳、卵、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、ピザ用 チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、バター、 かつお節	もやし、キャベツ、ほ うれんそう、コーン、 たまねぎ、にんじん、 なめこ、ピーマン	かつおだし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、コンソメ	牛乳 牛乳 ピザトースト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 263 mg
05 土	スパゲティ (スープ ゼリー)	スパゲティ(ゆ で)				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
07 月	～七夕メニュー～ (七タジャージャーうどん コンソメスープ 星のコロッケ ブロッコリーサラダ)	ゆでうどん、油、砂 糖、片栗粉、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、 鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)	すいか、たまねぎ、 コーン、にんじん、ね ぎ、きゅうり、たけの こ(ゆで)、ブロッコ リー、干しいたけ、 しょうが、トマト	しょうゆ、酢、コン ソメ、食塩	牛乳 牛乳 たなばたクレープ すいか	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 19.9 g カルシウム 226 mg
08 火	ご飯 (魚のなめこおろし煮 ウインナーと野菜のソテー みそ汁(じゃが芋・浅月))	米、じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、ウインナー、 米みそ(淡色辛み そ)、さわら切身	グレープフルーツ、にん じん、キャベツ、りんご濃 縮果汁、たまねぎ、だい ごん、なめこ、あさつき、 レモン果汁、粉かんで ん、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、酒	ジョア(白ブドウ) 牛乳 キャロットゼリー せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 263 mg
09 水	昆布ご飯 (炒り豆腐 もやしの梅和え すまし汁(麩・水菜・人参))	米、小麦粉、アレ ルギー用マーガリン 、砂糖、焼ふ、片 栗粉、ごま油	ジョア 白ブドウ、 牛乳、木綿豆腐、 豚肉(肩)、豆乳、ご ま、鶏ささみ	もやし、たまねぎ、に んじん、チンゲンサ イ、きゅうり、いちご ジャム、しめじ、きょう な、うめひしお、塩こん ぶ、ひじき	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) ロシアケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 377 mg
10 木	食パン (おからのキッシュ きのこサラダ 除去:カニカマボコ 茹でとうもろこし)	食パン、米、はるさ め、油、砂糖、ごま 油	牛乳、卵、おから、 ベーコン、ごま、か にかまぼこ	キャベツ、もやし、とう もろこし、にんじん、たま ねぎ、しめじ、ほうれんそ う、えのきたけ、ねぎ、赤 ピーマン、あさつき、ひじ き、粉かんでん、カットわ かめ	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソ メ、鶏がらスープ の素、食塩	牛乳 牛乳 ネギごまおにぎり	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 249 mg
11 金	ご飯 (魚の塩焼き ツナじゃがが煮 みそ汁(ごぼう・油揚げ・小松菜))	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、砂 糖、油	牛乳、ほっけ切 身、ツナ油漬缶、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ、 バター	たまねぎ、メロン、パ ナナ、にんじん、こま つな、ごぼう、グリン ピース	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ 代替:菓子	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 237 mg
12 土	炊込みピラフ (スープ ゼリー)	米				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
14 月	菜飯 (凍り豆腐の五目煮 バナナ みそ汁(なめこ・人参・白菜))	さつまいも、米、砂 糖、板こんにやく、 油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米 みそ(淡色辛み そ)、凍り豆腐、ご ま、黒ごま	バナナ、だいごん、 はくさい、にんじん、 なめこ、ごぼう、グリン ピース、あさつき	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩	牛乳 牛乳 大学芋	エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 272 mg
15 火	夏野菜カレー (豆腐サラダ 冬瓜スープ)	米、じゃがいも、砂 糖、油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、豚肉 (肩)、ツナ油漬缶	ぶどう濃縮果汁、みかん 缶、だいごん、とうがん、た まねぎ、きゅうり、メロン、に んじん、なす、コーン、カッ トトマト缶詰、オクラ、にんに く、粉かんでん、しょうが、 カットわかめ	カレールー、酢、 しょうゆ、鶏がら スープの素、食 塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 フルーツポンチ 除去:みかん缶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 293 mg
16 水	食パン (魚のクリームソースかけ フレンチサラダ トマトスープ)	食パン、米、三温 糖、小麦粉、オリ ブ油、コーンスタ ーチ、砂糖	牛乳、さけ切身、鶏 もも肉、ベーコン、 生クリーム、きな 粉、すりごま、パ ター	キウイフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、コー ン、カットトマト缶詰、 にんじん、まいたけ、 ブロッコリー、えのきた け、にんにく	りんご酢、コンソ メ、食塩、バセリ 粉	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 254 mg
17 木	ご飯 (トマトと卵の中華炒め オクラのおかか和え ワンタンスープ)	米、ワンタンの皮、 油	牛乳、鶏もも肉、 卵、木綿豆腐、 チーズ、かつお節	とうもろこし、はくさ い、トマト、チンゲ ンサイ、たまねぎ、もや し、オクラ、カットわ かめ	しょうゆ、鶏がら スープの素、食 塩	牛乳 牛乳 焼きとうもろこし せんべい	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 253 mg

# 献立表

あじさい保育園(未満児アレルギー)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
18 金	ご飯 (鶏の南蛮漬け 南瓜と茄子のそぼろ煮 みそ汁(キャベツ・しめじ)	米、ロールパン、砂糖、アレルギー用マーガリン、油、小麦粉	牛乳、鶏もも皮付き切身、鶏ひき肉、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、しめじ、ピーマン、いんげん、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 牛乳 小倉サンド	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 222 mg
19 土	スパゲティ (スープ ゼリー)	スパゲティ(ゆで)				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
22 火	ご飯 (生揚げのケチャップ炒め 三色ナムル すまし汁(麩・人参・水菜)	米、焼ふ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)	オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、きょうな	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、酒、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 フォークで食べるゼリー ビスケット	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 359 mg
23 水	納豆ご飯 (魚の煮つけ 大根の甘酢和え みそ汁(さつま芋・えのき・浅月)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、かじき、挽きわり納豆、ハム、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かつお節	だいこん、こまつな、にんじん、えのきたけ、あさつき、しょうが、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 カルピスマフィン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.0 g カルシウム 266 mg
24 木	ご飯 (中華風オムレツ ひじきの炒り煮 除去:ちくわ みそ汁(なす・浅月・油揚げ)	米、しらたき、砂糖、ごま油、油	ジョア 白ブドウ、牛乳、卵、鶏ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、なす、かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、にら、ひじき、いんげん、あさつき、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) 野菜スティック煮(れんこん・かぼちゃ) せんべい	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 384 mg
25 金	食パン (和風おろしハンバーグ 春雨サラダ すまし汁(豆腐・ほうれん草・ねぎ)	食パン、米、はるさめ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、ごま	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 ツナ青のりおにぎり	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.7 g カルシウム 236 mg
26 土	炊込みピラフ (スープ ゼリー)	米				気になる野菜ジュース 麦茶 菓子	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0 g 脂質 0 g カルシウム 0 mg
28 月	鶏ごぼうご飯 (魚の磯辺焼き 切干大根の塩昆布サラダ すまし汁(豚・玉ねぎ・水菜)	米、ホットケーキ粉、砂糖、小麦粉、ごま油、油	牛乳、かじき、豆乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、ごま、すりごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、ごぼう、きょうな、塩こんぶ、いんげん、しょうが、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 牛乳 プリン風蒸しパン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.4 g カルシウム 294 mg
29 火	ご飯 (豆腐の中華風 きゅうりのゆかり和え みそ汁(冬瓜・油揚げ)	米、片栗粉、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	すいか、チンゲンサイ、とうがん、もやし、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが、干しいたけ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、鶏がらスープの素、食塩	ジョア(白ブドウ) 牛乳 すいか せんべい	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 323 mg
30 水	ご飯 (ひじき卵焼き なすとピーマンのみそ炒め すまし汁(長いも・白菜・浅月)	米、ながいも、米粉、小麦粉、砂糖、オリーブ油、油、三温糖	牛乳、卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	たまねぎ、グレープフルーツ、なす、にんじん、はくさい、ピーマン、切り干しだいこん、ひじき、あさつき、粉かんでん	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、パセリ粉	牛乳 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 260 mg
31 木	～お祭りメニュー～絵本メニュー (焼きそば フライドポテト のり塩から揚げ コンソメスープ きゅうりスティック)	焼きそばめん、フライドポテト、じゃがいも、マッシュポテト、油、片栗粉、小麦粉、粉糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、さつま揚げ、豆乳	きゅうり、もやし、バナナ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、ピーマン、あさつき、あおのり、にんにく	中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、鶏がらスープの素	牛乳 牛乳 たこ焼き風 焼とうもろこし	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.8 g カルシウム 239 mg

- ※3～5歳児には午前中のおやつはつきません
- ※3～5歳児には給食に牛乳がつかます(代替は豆乳です)
- ※給食・おやつに使うパンは、乳使用のヤマザキのロイヤルブレッド食パン、パスコの超熟ロールまたは卵・乳不使用のロールパンを使用しています
- ※アレルギーはアレルギー27品目不使用の物を使用します
- ※食材の関係で献立が変更になることがあります
- ※魚・青魚アレルギー弁当持参になります
- ※卵アレルギー弁当持参になります
- ※乳・乳製品アレルギー弁当持参になります
- ※グレープフルーツ・オレンジ弁当持参になります
- ※肉類弁当持参になります
- ※魚・青魚アレルギー除去食になります
- ※卵アレルギー除去食になります
- ※乳・乳製品アレルギー除去食になります
- ※グレープフルーツ・オレンジ・みかん除去食になります
- ※肉類除去食になります

保護者確認欄

印