

献立表

2017年09月

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 金	～防災給食～ わかめご飯(非常食) ひよこ豆とひじきのサラダ 除去:ツナ缶詰 みそ汁(非常食) 代替:野菜ジュース	米、マヨネーズ	牛乳、ひよこまめ(ゆで)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	コーン缶、ブルー(乾)、切り干しだいこん、ほうれんそう、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 ビスコ 代替:せんべい ブルー	エネルギー 389 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 13 g カルシウム 139 g
02 土	ホットドッグ ポトフ ジョア 代替:野菜ジュース	ロールパン、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナー	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、食塩、コンソメ	野菜ジュース(パック) 牛乳 ゼリー せんべい	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.9 g カルシウム 397 g
04 月	ご飯 和風豆腐ミートローフ 切り干し大根の炒り煮 除去:油揚げ みそ汁(なめこ・玉葱)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす	たまねぎ、にんじん、なめこ、切り干しだいこん、いんげん、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 麦茶 しらすおにぎり 代替:ゆかりおにぎり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 178 g
05 火	人参ご飯 ヤクルト 代替:野菜ジュース 鶏肉のマーレレード焼き ポテトサラダ ベーコンとカブのスープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ	アイスクリーム、ヤクルト、鶏もも肉、ハム、ベーコン	かぶ、きゅうり、にんじん、コーン、マーレレード、かぶ・葉	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	飲むヨーグルト 麦茶 アイスクリーム 代替:アイス ルヴァン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.1 g カルシウム 282 g
06 水	ご飯 オレンジ 魚のあずま煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(豆腐・小松菜・大根) 除去:豆腐	米、砂糖、小麦粉、マーガリン	牛乳、かじき、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ごま	オレンジ、もやし、だいこん、きゅうり、こまつな、干しぶどう、しょうが、カットわかめ、南瓜	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 牛乳 代替:豆乳 かぼちゃのクッキー 代替:クッキー	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15 g カルシウム 256 g
07 木	ハヤシライス チーズ入りサラダ 除去:チーズ 春雨スープ(チンゲン菜)	米、砂糖、焼ふ、はるさめ、油	牛乳、豚肉(肩)、チーズ、ハム、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、きゅうり、ブルー(乾)、しめじ、グリーンピース	ハヤシルー、ケチャップ、鶏がらスープの素、酢、食塩	ヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 麩のラスク 代替:クッキー ブルー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 278 g
08 金	ご飯 豆腐と野菜の炒め煮 もやしの彩り和え 除去:卵・ごま すまし汁(麩・ほうれん草)	米、マカロニ、砂糖、焼ふ、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、きな粉、ごま	もやし、ほうれんそう、にんじん、はくさい、たけのこ(ゆで)、にら、いんげん、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 マカロニきな粉 代替:ゆかりマカロニ	エネルギー 407 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.4 g カルシウム 180 g
09 土	わかめうどん じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト 代替:豆乳	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏もも肉	たまねぎ、いちごジャム、にんじん、グリーンピース、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース(パック) 牛乳 代替:豆乳 クラッカーサンド	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 297 g
11 月	ゆかりご飯 鯖のかば焼き もやしの和え物 除去:カニかまぼこ 五目みそ汁(さつま芋)	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鯖、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、もやし、こまつな、はくさい、だいこん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 代替:豆乳 野菜スティック 甘辛せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 238 g
12 火	ご飯 麻婆豆腐 三色ナムル 青梗菜の中華スープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ヨーグルト(加糖)	もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、きゅうり、にら、しょうが、にんにく	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	飲むヨーグルト ヨーグルト 代替:ゼリー クッキー	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 294 g
13 水	スパゲッティボロネーゼ グリーンサラダ チキンスープ(キャベツ) 牛乳 代替:豆乳	スパゲティ、米、砂糖、なたね油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、カットマト缶詰、えのきたけ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ	牛乳 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.8 g カルシウム 141 g
14 木	コーンごはん コンソメスープ レバーの香味揚げ ドレッシング和え グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、マーガリン	牛乳、鶏レバー、ベーコン、バター、卵	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ミニトマト、プロックロー、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、酢	ヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 キャロットクッキー 代替:ミレービスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 185 g
15 金	ご飯 ひじき卵焼き 小松菜の納豆和え 除去:納豆 味噌汁(大根・しめじ・豆腐) 除去:豆腐	米、ロールパン、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	もやし、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 きなこサンド 代替:ジャムサンド	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16 g カルシウム 195 g
16 土	鶏丼 田舎汁 野菜ジュース	米、砂糖、なたね油	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒	野菜ジュース(パック) ヨーグルト 代替:ゼリー せんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 11.3 g カルシウム 216 g

献立表

2017年09月

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	
19 (火)	菜飯 味噌汁(ニラ・卵・玉葱) 高野豆腐の含め煮 マヨネーズ和え バナナ	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、にら、グリーンピース、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、しょうゆ、酒	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 キャベツ焼き 除去:鰹節	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12 g カルシウム 262 g
20 (水)	バターロール 鮭のタルタルソース焼 フレンチドレッシングサラダ 除去:::カニかまぼこ ミネストローネ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、なたね油、油	牛乳、さけ、鶏もも肉、かにかまぼこ、鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、カットマト缶詰、刻みこんぶ、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、酢、パセリ粉	牛乳 麦茶 そぼろ昆布おにぎり	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 162 g
21 (木)	チキンカレー 和風サラダ 青菜のスープ 除去:豆腐	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ベーコン、豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、にんじん、カットわかめ、にんにく	カレールウ、しょうゆ、鶏がらスープの素、酢、食塩	ヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 プリン 代替:ゼリー せんべい	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.5 g カルシウム 300 g
22 (金)	ジャージャー麺 代替:うどんの麺 マカロニサラダ ジョア 代替:野菜ジュース	ゆで中華めん、ホットケーキ粉、マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しいたけ、しょうが	しょうゆ、食塩	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 とうもろこし蒸しパン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 390 g
25 (月)	ご飯 牛乳 代替:豆乳 さわらのごまだれ焼 ひじきサラダ のっぺい汁	米、砂糖、もち米、片栗粉、なたね油	牛乳、さわら、鶏もも肉、きな粉、ごま	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、しめじ、あさつき、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 麦茶 おはぎ(きな粉) 代替:ゆかりおにぎり	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9 g カルシウム 139 g
26 (火)	ゆかり御飯 親子焼き 小松菜とツナの和え物 豚汁(長芋)	米、ながいも、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジジュース、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、コーン、ごぼう、グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 オレンジゼリー クッキー	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 284 g
27 (水)	食パン 鶏肉のケチャップ焼き コールスローサラダ ポテトスープ	食パン、焼きそばめん、じゃがいも、油、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、ベーコン、ハム	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、あおのり	中濃ソース、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 焼きそば	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 143 g
28 (木)	ご飯 肉豆腐 キャベツの胡麻ネーズ和え 除去:ゴマ みそ汁(ワカメ・あげ・モヤシ) 除去:油揚げ	米、ホットケーキ粉、しらたき、油、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、酒、食塩	ヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 モチモチドーナツ 代替:米粉バンジヤムサンド	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 316 g
29 (金)	中華丼 除去:うずら卵 パンサンスー なし わかめスープ	さつまいも、米、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩)、うずら卵水煮缶、鶏もも肉、ベーコン	なし、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン、ミニマト、しょうが、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏がらスープの素、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 蒸し芋	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.6 g カルシウム 291 g
30 (土)	～運動会～						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム g

※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)
 ※昼の食パンはメルヒ・ベルテのパンと超熟ロールを使用しています
 ※おやつと土曜日に使用するパンはパスコの超熟を使用します
 ※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
 ※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
 ※大豆・大豆製品アレルギー-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-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
 ※大豆・大豆製品アレルギー-除去食になります

保護者確認欄

印