

# 献立表

2017年09月

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 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 みそ汁(非常食) 除去:ツナ缶詰 代替:野菜ジュース	米、マヨネーズ	牛乳、ひよこめ(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 576 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 16.8 g カルシウム 334 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 627 kcal たんぱく質 28 g 脂 質 21.1 g カルシウム 495 g
04 月	ご飯 牛乳 代替:豆乳 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 623 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.3 g カルシウム 325 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 695 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 22.1 g カルシウム 354 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 牛乳 代替:豆乳 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、おから、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、かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 牛乳 代替:豆乳 南瓜のクッキー 代替:クッキー	エネルギー 664 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 23.5 g カルシウム 430 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) 牛乳 代替:豆乳	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	ハヤシルウ、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 668 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 458 g
08 金	ご飯 牛乳 代替:豆乳 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 536 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 204 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 539 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 372 g
11 月	ゆかりご飯 牛乳 代替:豆乳 さんまのかば焼き 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、さんま、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 689 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 28.5 g カルシウム 416 g
12 火	ご飯 牛乳 代替:豆乳 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 501 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.9 g カルシウム 255 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 733 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 16 g カルシウム 176 g
14 木	コーンごはん コンソメスープ レバーの香味揚げ 牛乳 代替:豆乳 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、プロックリー、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 724 kcal たんぱく質 29 g 脂 質 23.4 g カルシウム 342 g
15 金	ご飯 牛乳 代替:豆乳 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 574 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20 g カルシウム 230 g
16 土	鶏井 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 559 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 14 g カルシウム 248 g

# 献立表

2017年09月

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	
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 593 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 15 g カルシウム 327 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 そばろ昆布おにぎり	エネルギー 693 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 22 g カルシウム 314 g
21 (木)	チキンカレー 和風サラダ 青菜のスープ 除去:豆腐 牛乳 代替:豆乳	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 648 kcal たんぱく質 24 g 脂 質 24.3 g カルシウム 372 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 608 kcal たんぱく質 25 g 脂 質 20 g カルシウム 420 g
25 (月)	ご飯 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 540 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 12.4 g カルシウム 175 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 586 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20 g カルシウム 355 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 544 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 179 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 671 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 27.7 g カルシウム 393 g
29 (金)	中華丼 除去:うずら卵 パンサンデー 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、いわし(煮干し)	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、ミニトマト、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 いわしっこ 代替:さらだおかき	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26 g 脂 質 19.6 g カルシウム 463 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付きませ(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