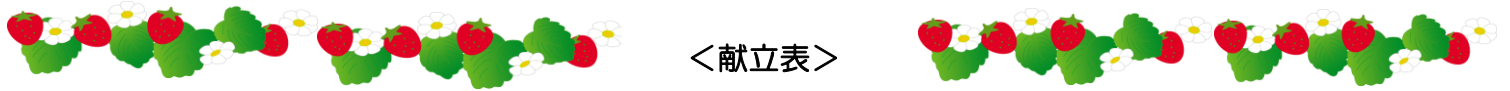


新年度が始まって1か月が過ぎました。
寒暖差も落ち着きを見せ、
園での生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？

まだ始まったばかりの給食ですが、
なるべく食べやすい味付けや組み合わせを選んで献立を考えました。
苦手な食材も少しずつ食べられるようになって頂けたらと思います。



<献立表>

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
風食	■さつまいもごはん 米 モチ米 さつまいも きぬさや りょうり酒 淡口しょうゆ さとう しお ■とり肉のてりやき とり肉 りょうり酒 しょうが 濃口しょうゆ みりん ■こまつなごま和え こまつな にんじん コーン 白ごま ごま油 さとう 淡口しょうゆ ■カリフラワーのみそ汁 カリフラワー つきこんにゃく カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*憲法記念日*	■*みどりの日*	■*こどもの日*	■米粉のカレーライス 米 ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 ★アيون さとう ＊丸割 カールカレールー ■いんげんのツナ和え さやいんげん 赤いフリカ ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■フルーツ饅頭 ミックスフルーツ缶 かんてん さとう カアゼリーの素(マスカット)
アレルギー対応	肉類) 鮭に変更 こんにやく) こんにやくは入れない				肉類) 豚肉は入れない
3時	■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー				■スイーツポテト さつまいも さとう とうにゅう マーガリン マーレード
アレルギー対応	いちご) いちごジャムは入れない				アレルギー対応はありません
	1材料 - 414kcal 蛋白質 15.3g 脂質 9.1g 加ゆり 95mg 鉄 1.8mg 食塩 1.3g				1材料 - 482kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.2g 加ゆり 82mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g

献立のマークについて

★：アレルギー対応の加工食品です。たまご・乳・小麦を使用していません。
※その他のアレルギーに関しては食品ごとに記載しております。

☆：たまご・乳を使用していません。
・豚しゅうまい …… 原材料の一部に小麦・豚肉を含みます。

- ・アレルギーフリーカレールー …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・米粉のハヤシルウ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とうふハンバーグ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ミートボール …… 原材料の一部に豚肉・鶏肉を含みます。
- ・ポークウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・フランクフルトソーセージ …… 原材料の一部に大豆・豚肉・鶏肉を含みます。
- ・豚ロースハム …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
- ・アيون …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
- ・卵不使用マヨネーズ …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・中濃ソース …… 28品目のアレルギーが使用されていません。
- ・さつまあげ、ちくわ …… たまご、乳、小麦不使用の練り物です。
- ・豆乳ホイップ …… 原材料の一部に大豆を含みます

○：お便りでのアレルギー対応の管理上、表示されるマークです。

◆：新メニュー

アレルギー対応表示食品

たまご、乳、小麦、きのこ(全て)、こんにやく
生トマト、トマト缶、バナナ、いちご
肉類(豚、牛、鶏、ウインナー、ハム)



	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13
朝食	■チャーハン◆ 米 たまねぎ にんじん ★ちくわ だいず華粒状 みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 ★とりがらスープ さとう しお こしょう ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん えのき かつおぶし さとう 濃口しょうゆ ■はるさめとおくらの昆布和え はるさめ おくら 赤ハブリカ 白ごま さとう 淡口しょうゆ 塩こんぶ レモン果汁 ■もやしのみそ汁 もやし ★さつまあげ カットわかめ 混合削りぶし みそ	■*書翰の満足(年長)* ■ごはん 米 ■さわらの西京焼き さわら りょうり酒 しょうが さとう 濃口しょうゆ 甘みそ ■ほうれん草の和え物 ほうれん草 たまねぎ 黄ハブリカ さとう 淡口しょうゆ ■がんものおろし煮 がんもどき だいこん にんじん えだまめ だしパック さとう みりん風 淡口しょうゆ ■はくさいのみそ汁 はくさい つきコンニャク みすな 混合削りぶし みそ	■*書翰の満足(年長)* ■ごはん 米 ■ぶた肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ きゃべつ にんじん ビーマン キャノーラ油 だしパック さとう 濃口しょうゆ ■きゅうりのナムル きゅうり ★ちくわ カットわかめ さとう 淡口しょうゆ 白ごま ごま油 ■ぶどうゼリー カア berriesの素(ぶどう) ■焼きとうふのみそ汁 焼とうふ ごぼう みつば 混合削りぶし みそ	■*書翰の満足(年中)* ■ごはん 米 ■とり肉のマーマレード焼き とりにく しお マーマレード さとう りょうり酒 濃口しょうゆ ■ツナじゃが◆ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ缶 キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■こまつなのみそマヨ和え◆ こまつな 赤ハブリカ みそ ★卵不使用マヨネーズ しお 白ごま ■だいこんのみそ汁 だいこん あぶらあげ エリンギ 青ねぎ 混合削りぶし みそ	■*書翰の満足(年中)* ■米粉のハヤシライス 米 きゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★中濃ソース クチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルウ ★フイヨン ■きゃべつサラダ きゃべつ にんじん コーン 野菜ドレッシング さとう 濃口しょうゆ ■みかん寒天 みかん缶 かんてん さとう カア berriesの素(わが)
	(肉類) 豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない	こんにゃく) こんにゃくは入れない	(肉類) 豚肉は入れない	(肉類) 鮭に変更 きのこ) エリンギは入れない	(肉類) 牛肉・豚肉は入れない きのこ) 野菜ドレッシングは入れない
3時	■米粉のにんじんケーキ にんじん こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー	■きなご揚げパン 木綿とうふ かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油 きな粉	■ひじきおにぎり 米 ひじき にんじん きめざや 淡口しょうゆ みりん風 さとう	■米粉のパナナケーキ パナナ こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー (パナナ) パナナは入れない	■かぼちゃのおやき かぼちゃ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 マーガリン
	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	1杯分 - 409kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.1g 加砂糖 100mg 鉄 1.8mg 食塩 1.6g	1杯分 - 430kcal 蛋白質 18.2g 脂質 10g 加砂糖 109mg 鉄 2.6mg 食塩 1.2g	1杯分 - 483kcal 蛋白質 16g 脂質 8.9g 加砂糖 96mg 鉄 2mg 食塩 1.2g	1杯分 - 522kcal 蛋白質 18.1g 脂質 14.7g 加砂糖 124mg 鉄 2.2mg 食塩 1.6g	1杯分 - 501kcal 蛋白質 14.1g 脂質 15.3g 加砂糖 81mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g



	16	17	18	19	20
朝食	■コンソメピラフ 米 ★ボークウィンナー ミックスベジタブル だいず華粒状 淡口しょうゆ しお マーガリン キャノーラ油 ★フイヨン こしょう ■ミートボール ★ミートボール ■ソース クチャップ ★中濃ソース さとう ■添え) さやいんげん 淡口しょうゆ さとう ■ビーフンと野菜の和え物 ビーフン きゅうり にんじん さとう 淡口しょうゆ 穀物酢 キャノーラ油 ■オニオンスープ たまねぎ マーガリン ★豚ロースハム しめじ ★フイヨン さとう 淡口しょうゆ ラード パセリ缶	■ごはん 米 ■さばのごま焼き さば しお りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 白ごま ■花野菜のサラダ◆ ■(オーロラソース和え) ブロッコリー カリフラワー コーン ★卵不使用マヨネーズ クチャップ さとう 淡口しょうゆ ■ひじきの煮物 ひじき 高野とうふ にんじん えだまめ だしパック さとう 淡口しょうゆ ■とうふのみそ汁 木綿とうふ つきコンニャク カットわかめ 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■ぶた肉と野菜のクチャップ炒め ぶたにく たまねぎ はくさい にんじん ビーマン キャノーラ油 クチャップ 淡口しょうゆ さとう ★フイヨン こしょう ■もやしちりめん和え もやし 赤ハブリカ カットわかめ ちりめん さとう 淡口しょうゆ ■あおりんごゼリー カア berriesの素(青りんご) ■かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ ★さつまあげ えのき 混合削りぶし みそ	■*書翰の満足(年少)* ■ごはん 米 ■とり肉の焼きタタ とりにく りょうり酒 しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 キャノーラ油 ■くずし豆腐 木綿とうふ にんじん だいず華粒状 みつば だしパック さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 ■ほうれん草のツナ和え ほうれん草 黄ハブリカ ツナ缶 さとう 淡口しょうゆ ■きゃべつのみそ汁 きゃべつ あぶらあげ みすな 混合削りぶし みそ	■*書翰の満足(年少)* ■米粉のカレーライス 米 きゅうにく ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず華粒状 キャノーラ油 ★フイヨン さとう ★7割がかりカレールー ■おくらのおさげ和え おくら サクフレーク 黄ハブリカ 淡口しょうゆ さとう ■もも寒天 もも缶 かんてん さとう カア berriesの素(ピーチ)
	(肉類) ウインナーは入れない (肉類) ポテトに変更 (肉類) ハムは入れない きのこ) しめじは入れない	こんにゃく) こんにゃくは入れない	(肉類) 豚肉は入れない きのこ) えのきは入れない	(肉類) 赤干に変更	(肉類) 豚肉・牛肉は入れない
3時	■とうふナゲット 鶏ひき肉 木綿とうふ たまねぎ ★とりがらスープ かたくり粉 キャノーラ油 クチャップ	■シュガーポテト さつまいも マーガリン さとう みりん風 しお	■とうふ入り抹茶の米粉ケーキ 木綿とうふ こめ粉 かたくり粉 ベーキングパウダー 抹茶缶 キャノーラ油 さとう	■わかめおにぎり 米 わかめご飯の素	■米粉のブルーベリーケーキ ブルーベリージャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー
	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	1杯分 - 425kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.1g 加砂糖 114mg 鉄 6mg 食塩 2g	1杯分 - 510kcal 蛋白質 18.7g 脂質 20.4g 加砂糖 105mg 鉄 2.2mg 食塩 1.6g	1杯分 - 419kcal 蛋白質 15g 脂質 7.6g 加砂糖 99mg 鉄 1.7mg 食塩 1.6g	1杯分 - 533kcal 蛋白質 20.6g 脂質 14.1g 加砂糖 102mg 鉄 2.4mg 食塩 1.2g	1杯分 - 536kcal 蛋白質 14.7g 脂質 13.8g 加砂糖 108mg 鉄 2.1mg 食塩 1.8g





	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
	■菜めしチリメンごはん 米 ちりめん 菜めし ■肉のしょうが焼き ぶたにく たまねぎ にんじん ビーマン しょうが キャノーラ油 りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ ■はくさいの磯和え はくさい ★ちくわ みすな さとう 濃口しょうゆ ■さつまいものみそ汁 さつまいも ★さつまあげ みつば 混合削りぶし みそ	■ごはん 米 ■白身魚のバター醤油風 ホキ りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■ソース 濃口しょうゆ マーガリン さとう ■あつあげの土佐煮 あつあげ にんじん きぬさや かつおぶし だしパック 濃口しょうゆ さとう ■いんげんの和え物 さやいんげん コーン 赤パブリカ さとう 淡口しょうゆ ■こまつなのみそ汁 こまつな カリフラワー エリンギ 混合削りぶし みそ	■米粉のハヤシライス 米 ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん だいず華粒状 ★中濃ソース ケチャップ さとう キャノーラ油 マーガリン ★米粉のハヤシルフ ★フィヨン ■フロッコリーのサラダ ■(人参ドレッシング) フロッコリー ■和え) ドレッシング にんじん 黄パブリカ セバレットドレッシング 淡口しょうゆ さとう ■いちご雪天 ストロベリー カップゼリーの素 (いちご) かんてん さとう	■ごはん 米 ■マーボー豆腐 木綿豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 こしょう 赤だしみそ みそ ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 青ねぎ ■ゆずだいごんの中華和え 切干だいごん きゅうり 赤パブリカ 淡口しょうゆ さとう 穀物酢 さとう ★とりがらスープ こま油 ■薯ポテト (のりしお) ポテト ■中華スープ もやし あぶらあげ にら ★とりがらスープ 淡口しょうゆ こま油 肉類) 豚肉は入れない	■*おたんじょう会* ■ごはん 米 ■とり肉のからあげ とりにく しお こしょう さとう 濃口しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 キャノーラ油 ■ほうれん草のしらあえ ほうれん草 木綿豆腐 にんじん ねぎごま さとう 淡口しょうゆ ■マスカットゼリー カップゼリーの素 (マスカット) ■おくらのみそ汁 おくら つきコンニャク まいだけ 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない	きのこ) エリンギは入れない	肉類) 牛肉・豚肉は入れない いちご) ストロベリーは入れない	肉類) 豚肉は入れない	肉類) ホキに変更 こんにゃく) こんにゃくは入れない きのこ) まいだけは入れない
3時	■米粉のいちごケーキ いちごジャム こめ粉 コーンスターチ とうにゅう 水 さとう しお キャノーラ油 ベーキングパウダー いちご) いちごジャムは入れない	■にんじんドーナツ にんじん 木綿豆腐 かたくり粉 しらたま粉 さとう キャノーラ油	■焼きポテト ポテト しお パセリ缶	■こんぶおにぎり 米 塩こんぶ	■かぼちゃのおやき かぼちゃ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 マーガリン
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	1杯分 - 455kcal 蛋白質 14.3g 脂質 7.6g 加砂糖 98mg 鉄 1.6mg 食塩 1.5g	1杯分 - 412kcal 蛋白質 18.4g 脂質 7.2g 加砂糖 136mg 鉄 2.4mg 食塩 1.3g	1杯分 - 483kcal 蛋白質 14.4g 脂質 15.8g 加砂糖 74mg 鉄 1.7mg 食塩 1.8g	1杯分 - 533kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.9g 加砂糖 101mg 鉄 2.2mg 食塩 1.4g	1杯分 - 461kcal 蛋白質 15.8g 脂質 13.1g 加砂糖 80mg 鉄 1.7mg 食塩 0.9g

	30	31
	■*おたんじょう会* ■ケチャップライス 米 ミックスベジタブル 豚ひき肉 だいず華粒状 にんにく マーガリン しお 淡口しょうゆ ★フィヨン ケチャップ ■ウィンナー ★ソーグウィンナー ■蕎麦) フロッコリー 淡口しょうゆ さとう ■ピーチゼリー カップゼリーの素 (ピーチ) ■コンソメスープ きゃべつ にんじん ビーマン ★豚ロースハム ★フィヨン さとう 淡口しょうゆ ラード パセリ缶	■*おたんじょう会* ■ごはん 米 ■とうろハンバーグ ★とうろハンバーグ ■てりやきソース たまねぎ しめじ だしパック さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ■こまつなのさけ和え こまつな にんじん サケフレーク さとう 淡口しょうゆ ■ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ★豚ロースハム マーガリン ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 さとう ★フィヨン ■だいごんのみそ汁 だいごん ★さつまあげ みつば 混合削りぶし みそ
アレルギー対応	肉類) 豚肉は入れない 肉類) ポテトに変更 肉類) ハムは入れない	肉類) じゃがいものおやきに変更 きのこ) しめじは入れない 肉類) ハムは入れない
3時	■薯ポテト ポテト ケチャップ	■焼きビーフン ★ちくわ ビーフン きゃべつ にんじん ビーマン しお ★とりがらスープ 濃口しょうゆ キャノーラ油
アレルギー対応	アレルギー対応はありません	アレルギー対応はありません
	1杯分 - 451kcal 蛋白質 16.7g 脂質 17.5g 加砂糖 71mg 鉄 1.9mg 食塩 1.5g	1杯分 - 394kcal 蛋白質 14.2g 脂質 8.9g 加砂糖 92mg 鉄 2.2mg 食塩 2.1g



管理栄養士 羽根

