

大豆	魚	卵
生の豆乳のみ除去対応	代替食・除去対応	除去対応

予定献立表・幼児食【魚・卵・大豆アレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	ピピンパ風 南瓜とひじき煮 フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マゼドアンサラダ 味噌汁	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のツナ和え ツナ味噌汁	ごはん 鮭の香味揚げ 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	昼食	ジャージャー素麺 じゃが芋の煮物 フルーツ スープ	ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 三色和え すまし汁	炒め納豆ごはん 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	若芽ごはん 鶏肉の和風ステーキ 青菜の胡麻和え 味噌汁	夏祭り お楽しみ給食	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨソース 味噌汁	
主要食材	米・鶏肉・人参・ほうれん草・もやし コーン 南瓜・ひじき・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 フロッコリー・じゃが芋・人参・胡瓜 豚・味噌	米・豚肉・しょうが汁・さつま芋 フロッコリー・じゃが芋・ツナ 胡瓜・きゃべつ・味噌	米・鮭・しょうが汁・片栗粉・青のり トマト・アボカド・大根・胡瓜・人参 ツナ・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌	米・ゆかり ほうけい 玉ねぎ 人参 ピーマン・片栗粉・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌	主要食材	そうめん・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・胡瓜・もやし・じゃが芋 人参・玉ねぎ・フルーツ	米・たら・しょうが汁・味噌・豆乳 さつま芋・いんげん・ほうれん草 もやし・人参	米・鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 南瓜・フルーツ・味噌	米・若芽・鶏肉・小麦粉 アボカド・コーン・ほうれん草 人参・もやし・ごま・味噌	中野種・豚肉・きゃべつ・人参 玉ねぎ・ひじき・ツナ 鶏肉・しょうが汁・片栗粉 小麦粉・トマト・ほうろ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・いんげん・片栗粉・大根 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	
おやつ	ホットケーキ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこと 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おやつ	ジュース	キャロットケーキ 牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	りんご豆乳パンケーキ 牛乳	☆夏祭りおやつ☆ ココアバナナ&牛乳	グレープゼリー 牛乳	
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	米・若芽	食パン・豆乳・マーガリン	米・鶏肉	マカロニ・きなこと	アガー・オレンジジュース	主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 人参	ホットケーキミックス・豆乳	お麩・きな粉・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご・マーガリン	ココア・バナナ・豆乳	アガー・グレープジュース	
エネルギー	494.0 kcal	523.0 kcal	530.0 kcal	547.0 kcal	521.0 kcal	478.0 kcal	エネルギー	508.0 kcal	530.0 kcal	518.0 kcal	496.0 kcal	491.0 kcal	482.0 kcal	
たんぱく質	17.5 g	17.3 g	21.4 g	22.6 g	22.3 g	14.8 g	たんぱく質	16.9 g	17.0 g	20.3 g	18.5 g	23.4 g	18.2 g	
脂質	533.0 kcal	622.0 kcal	579.0 kcal	595.0 kcal	577.0 kcal	502.0 kcal	脂質	536.0 kcal	597.0 kcal	557.0 kcal	521.0 kcal	528.0 kcal	521.0 kcal	
糖質	19.7 g	19.7 g	23.2 g	25.4 g	25.1 g	16.3 g	糖質	18.0 g	18.9 g	23.1 g	20.6 g	26.7 g	20.3 g	
日	8	9	10	11	12	13	日	29	30	31				
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	山の日		お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子				
昼食	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁	ごはん 白身魚の香辛炒め 胡瓜のナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ スープ	焼きうどん 南瓜のきんぴら風 フルーツ 豆腐スープ		ごはん タンダーラーソーメン 人参しりしり 味噌汁	昼食	ギョウザ丼 別アガーのフルーツ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトソース かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん コロケ だいこんサラダ 味噌汁	夏本番となりました。暑さに負けず元気にのりきりしましょう。夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・かぼちゃなどがあります。旬の野菜はとても美味しく、栄養価もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。			
主要食材	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・きゃべつ・胡瓜 味噌	米・メレンゲ・ほうれん草・味噌 トマト・胡瓜・もやし・人参・豚 ごま・ごま油	米・鶏肉・アボカド・トマトソース じゃが芋・きゃべつ・胡瓜・人参 コーン・豚	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・南瓜・フルーツ 豆腐・ほうれん草・長ねぎ		米・鮭・カレー粉・ヨーグルト・じゃが芋 パセリ・人参・ツナ・味噌	主要食材	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 別アガー・アボカド・アボカド・味噌	米・ほうけい・小麦粉・玉ねぎ・豚 アボカド・トマト・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・トマト・別アガー 大根・胡瓜・コーン・豚・味噌	☆もっと野菜について認識してもらいたいと『や(8)き(3)い(1)』の組み合わせから8月31日を「野菜の日」			
おやつ	バナナスクエア 牛乳	ヨーグルト(沖縄風ご飯) 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳		オレンジポンチ 牛乳	おやつ	ちんすこう 牛乳	みそ蒸しパン 牛乳	鮮おにぎり 牛乳				
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・鶏肉・人参・りんご	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・味噌		フルーツ・オレンジジュース	主要食材	小麦粉・きな粉	ホットケーキミックス・味噌 豆乳	米・きけふりかけ				
エネルギー	515.0 kcal	502.0 kcal	513.0 kcal	504.0 kcal	484.0 kcal	504.0 kcal	エネルギー	575.0 kcal	527.0 kcal	545.0 kcal	579.0 kcal			
たんぱく質	20.8 g	19.4 g	21.4 g	17.7 g	19.2 g	17.7 g	たんぱく質	17.4 g	17.7 g	16.0 g	17.0 g			
脂質	559.0 kcal	505.0 kcal	515.0 kcal	542.0 kcal	500.0 kcal	500.0 kcal	脂質	591.0 kcal	544.0 kcal	579.0 kcal				
糖質	24.0 g	20.9 g	23.2 g	20.1 g	20.9 g	20.9 g	糖質	18.9 g	18.9 g	17.0 g				
日	15	16	17	18	19	20	日	29	30	31				
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子				
昼食	ミートソースバグティ さわやか漬 フルーツ スープ	豆腐肉みそ丼 スティック野菜マヨソース フルーツ すまし汁	さつま芋カレー 和風サラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻和え スープ	ごはん 南瓜と鶏の炒り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚コンマヨソース 人参ツナサラダ 味噌汁	昼食	夏バテ予防!!	夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。乳幼児は、まだ体温を調節する機能が未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず、疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができません。栄養・水分補給・睡眠を意識して夏バテに負けない体を作りましょう!!	■8月の旬の野菜	みょうが つるむらさき モロヘイヤ 空心菜 大葉 きゅうり ゴーヤ スズキーニ 生姜 にんにく 冬瓜 おくら とうもろこし トマト ピーマン パプリカ さやいんげん 枝豆			
主要食材	加工肉・鶏肉・玉ねぎ・人参 トマト・アボカド・アボカド・きゃべつ 胡瓜・豚・レモン汁・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ 小ねぎ・味噌・片栗粉・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・さつま芋 カレールウ・大根・ツナ・胡瓜 豚・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参 アボカド・アボカド・きゃべつ・胡瓜 ごま	米・南瓜・鶏肉・玉ねぎ・アボカド 白菜・もやし・人参・味噌	米・ほうけい・マヨネーズ・コーン パセリ・じゃが芋・トマト・人参 きゃべつ・ツナ・豚・味噌	主要食材	夏バテ予防!!	夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。乳幼児は、まだ体温を調節する機能が未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず、疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができません。栄養・水分補給・睡眠を意識して夏バテに負けない体を作りましょう!!	■8月の旬の野菜	みょうが つるむらさき モロヘイヤ 空心菜 大葉 きゅうり ゴーヤ スズキーニ 生姜 にんにく 冬瓜 おくら とうもろこし トマト ピーマン パプリカ さやいんげん 枝豆			
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	バナナきな粉ヨーグルト 牛乳	鮮おにぎり 牛乳	メイプルクッキー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	おやつ	マヨネーズは新不使用のものを使用しております。 ホットケーキミックス・カレールウはナチュラルは糖・乳製品不使用のものを使用しております。 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。	マカロニ・ツナ・人参・玉ねぎ アボカド・アボカド・アボカド	ヨーグルト・バナナ・きな粉	米・さけふりかけ	小麦粉・メイプル・豆乳	アガー・りんごジュース	
エネルギー	492.0 kcal	514.0 kcal	545.0 kcal	506.0 kcal	528.0 kcal	489.0 kcal	エネルギー	575.0 kcal	527.0 kcal	545.0 kcal	579.0 kcal			
たんぱく質	18.9 g	20.2 g	20.1 g	21.6 g	17.7 g	18.2 g	たんぱく質	17.4 g	17.7 g	16.0 g	17.0 g			
脂質	536.0 kcal	584.0 kcal	594.0 kcal	518.0 kcal	578.0 kcal	506.0 kcal	脂質	591.0 kcal	544.0 kcal	579.0 kcal				
糖質	21.7 g	25.1 g	20.9 g	23.6 g	18.9 g	19.5 g	糖質	18.9 g	18.9 g	17.0 g				

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。