

アレルギー対応 無添加・無塩・無糖	卵	甲殻類
献立に不使用	除去対応	除去対応

予定献立表・幼児食
【卵、甲殻類、その他アレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土		
日		1	2	3	4	5	日	21	22	23	24	25	26		
おやつ		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	8月	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の甘酢ソテー 青菜のツナ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の香味揚げ 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん 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	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	若芽ごはん 鶏肉の和風ステーキ さわやか漬け 味噌汁	麻婆大根丼 青菜の胡麻和え フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁		
主要食材		米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 ブロッコリー・じゃが芋・人参・胡瓜 酢・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・胡瓜 人参・いんげん・酢・片栗粉・ツナ缶 ほうれん草・もやし・味噌	米・白身魚・しょうが汁・片栗粉・胡麻のり トマト・アスパラ・大根・胡瓜・人参 コーン・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・片栗粉・きゃべつ・胡瓜 ごま・味噌	米・ゆかり・たらこ・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	米・たらこ・しょうが汁・味噌・豆乳 片栗粉・胡瓜・もやし・じゃが芋 人参・玉ねぎ・フルーツ	米・たらこ・しょうが汁・味噌・豆乳 マーマレード・ブロッコリー ツナ缶・胡瓜・きゃべつ・ごま・味噌	米・鶏肉・鶏肉・ブロッコリー コーン・白菜・胡瓜・酢・レモン汁 味噌	米・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・アスパラ・ほうれん草 玉ねぎ・いんげん・酢・片栗粉・大根 ほうれん草・もやし・フルーツ	米・大根・豚肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・アスパラ・ほうれん草 玉ねぎ・いんげん・酢・片栗粉・大根 ほうれん草・もやし・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・かつまき 玉ねぎ・いんげん・酢・片栗粉・大根 ほうれん草・もやし・マヨネーズ・味噌		
おやつ		アップルスクエア 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	南瓜のあべかわ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おやつ	しらすおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	バナナきなこサンド 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	グレープゼリー 牛乳		
エネルギー		541.0 kcal	508.0 kcal	558.0 kcal	512.0 kcal	488.0 kcal	525.0 kcal	476.0 kcal	498.0 kcal	486.0 kcal	525.0 kcal	464.0 kcal			
たんぱく質		17.2 g	25.0 g	20.3 g	21.3 g	15.5 g	20.1 g	17.1 g	23.8 g	18.0 g	19.3 g	18.2 g			
脂質		569.0 kcal	528.0 kcal	578.0 kcal	552.0 kcal	516.0 kcal	555.0 kcal	483.0 kcal	524.0 kcal	517.0 kcal	541.0 kcal	503.0 kcal			
糖質		18.3 g	26.7 g	21.3 g	24.0 g	17.3 g	22.1 g	18.6 g	27.8 g	19.7 g	21.1 g	20.3 g			
日	7	8	9	10	11	12	日	28	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	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 白身魚の若草焼 胡瓜のナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキュー 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	山の日		昼食	ギョウザ丼 かぼちゃのオーロラ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のわかずし かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん ポテトと豚肉のトマト煮 だいこんサラダ 味噌汁	ピピンパ風 南瓜とひじき煮 フルーツ スープ	<p>※夏、真っ盛り！夏バテしない 食生活づくりで 元気に過ごしましょう</p> <p>冷たいものはほどほどに</p> <p>おやつやお風呂上がりにアイスやジュース・・・ 習慣になっていませんか？ アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり・・・夏バテにつながります。 食事はバランスを整えて 夏バテを予防するために、毎食、たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん！野菜も忘れずに やっぱり早寝早起き朝ごはんが基本</p>			
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・メダカ・ほうれん草・味噌 トマト・胡瓜・もやし・人参・酢 ごま・ごま油	米・鶏肉・かつお・わかずし・アスパラ 人参・青のり・南瓜・フルーツ 人参・コーン・酢	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			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 かぼちゃ・トマト・かつお・フルーツ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・酢・トマト アスパラ・海苔・胡瓜・マヨネーズ 大根・胡瓜・コーン・酢・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 コーン・南瓜・ひじき・フルーツ					
おやつ	ココアバナナケーキ 牛乳	ジュース(沖錫風)ご飯 牛乳	五平もち 牛乳				おやつ	ゆかりおにぎり 牛乳	みそ蒸しパン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	お好み焼風芋もち 牛乳				
エネルギー	519.0 kcal	502.0 kcal	499.0 kcal	504.0 kcal	511.0 kcal	511.0 kcal	531.0 kcal	510.0 kcal	535.0 kcal	483.0 kcal	519.0 kcal			483.0 kcal	
たんぱく質	21.5 g	19.4 g	19.6 g	17.7 g	17.8 g	17.8 g	17.3 g	16.9 g	16.8 g	16.5 g	16.5 g	16.5 g			
脂質	563.0 kcal	505.0 kcal	511.0 kcal	531.0 kcal	539.0 kcal	539.0 kcal	547.0 kcal	527.0 kcal	597.0 kcal	522.0 kcal	522.0 kcal	522.0 kcal			
糖質	24.7 g	20.9 g	21.6 g	20.1 g	19.6 g	19.6 g	18.8 g	18.2 g	20.6 g	18.7 g	18.7 g	18.7 g			
日	14	15	16	17	18	19	日	28	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	お菓子				
昼食	ミートソーススパゲティ さわやか漬け フルーツ スープ	豆腐肉みそ丼 スティック野菜マヨ添え フルーツ すまし汁	かつまきカレー 温野菜サラダ 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 白身魚コーンマヨ焼 人参ツナサラダ 味噌汁	旬を味わおう	最近では、冷蔵や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味い時期。便利になっただけでも、旬の味を知って欲しいものです。	旬を味わおう	☆夏の野菜☆ なす・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ 枝豆・ピーマン・レタス・トマト きゅうり・とうもろこし・とうがん	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や胃腸の働きが未発達なため、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なくなってしまいます。	旬を味わおう	旬を味わおう		
主要食材	トマト・豚肉・玉ねぎ・人参 片栗粉・味噌	米・豆腐・豚肉・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・かつまき カレー粉・ブロッコリー・コーン 酢・ごま・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ 片栗粉・じゃが芋・トマト・人参 きゃべつ・ツナ缶・酢・味噌	米・南瓜・鶏肉・玉ねぎ・グリンピース 白菜・もやし・人参・味噌	米・白身魚・マヨネーズ・コーン パセリ粉・じゃが芋・トマト・人参 きゃべつ・ツナ缶・酢・味噌	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう		
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	メイプルクッキー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう		
エネルギー	492.0 kcal	482.0 kcal	566.0 kcal	495.0 kcal	539.0 kcal	481.0 kcal	492.0 kcal	482.0 kcal	566.0 kcal	495.0 kcal	539.0 kcal	481.0 kcal			
たんぱく質	18.9 g	15.9 g	16.8 g	21.8 g	16.8 g	17.1 g	18.9 g	15.9 g	16.8 g	21.8 g	16.8 g	17.1 g			
脂質	536.0 kcal	537.0 kcal	599.0 kcal	507.0 kcal	593.0 kcal	508.0 kcal	536.0 kcal	537.0 kcal	599.0 kcal	507.0 kcal	593.0 kcal	508.0 kcal			
糖質	21.7 g	19.4 g	17.4 g	23.5 g	18.1 g	18.4 g	21.7 g	19.4 g	17.4 g	23.5 g	18.1 g	18.4 g			
日	7	8	9	10	11	12	日	28	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	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 白身魚の若草焼 胡瓜のナムル すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキュー 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	山の日		昼食	ギョウザ丼 かぼちゃのオーロラ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のわかずし かぼちゃサラダ 味噌汁	ごはん ポテトと豚肉のトマト煮 だいこんサラダ 味噌汁	ピピンパ風 南瓜とひじき煮 フルーツ スープ	<p>※夏、真っ盛り！夏バテしない 食生活づくりで 元気に過ごしましょう</p> <p>冷たいものはほどほどに</p> <p>おやつやお風呂上がりにアイスやジュース・・・ 習慣になっていませんか？ アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり・・・夏バテにつながります。 食事はバランスを整えて 夏バテを予防するために、毎食、たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん！野菜も忘れずに やっぱり早寝早起き朝ごはんが基本</p>			
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・メダカ・ほうれん草・味噌 トマト・胡瓜・もやし・人参・酢 ごま・ごま油	米・鶏肉・かつお・わかずし・アスパラ 人参・青のり・南瓜・フルーツ 人参・コーン・酢	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			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 かぼちゃ・トマト・かつお・フルーツ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・酢・トマト アスパラ・海苔・胡瓜・マヨネーズ 大根・胡瓜・コーン・酢・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 コーン・南瓜・ひじき・フルーツ					
おやつ	ココアバナナケーキ 牛乳	ジュース(沖錫風)ご飯 牛乳	五平もち 牛乳				おやつ	ゆかりおにぎり 牛乳	みそ蒸しパン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	お好み焼風芋もち 牛乳				
エネルギー	519.0 kcal	502.0 kcal	499.0 kcal	504.0 kcal	511.0 kcal	511.0 kcal	531.0 kcal	510.0 kcal	535.0 kcal	483.0 kcal	519.0 kcal			483.0 kcal	
たんぱく質	21.5 g	19.4 g	19.6 g	17.7 g	17.8 g	17.8 g	17.3 g	16.9 g	16.8 g	16.5 g	16.5 g	16.5 g			
脂質	563.0 kcal	505.0 kcal	511.0 kcal	531.0 kcal	539.0 kcal	539.0 kcal	547.0 kcal	527.0 kcal	597.0 kcal	522.0 kcal	522.0 kcal	522.0 kcal			
糖質	24.7 g	20.9 g	21.6 g	20.1 g	19.6 g	19.6 g	18.8 g	18.2 g	20.6 g	18.7 g	18.7 g	18.7 g			
日	14	15	16	17	18	19	日	28	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	お菓子				
昼食	ミートソーススパゲティ さわやか漬け フルーツ スープ	豆腐肉みそ丼 スティック野菜マヨ添え フルーツ すまし汁	かつまきカレー 温野菜サラダ 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 白身魚コーンマヨ焼 人参ツナサラダ 味噌汁	旬を味わおう	最近では、冷蔵や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味い時期。便利になっただけでも、旬の味を知って欲しいものです。	旬を味わおう	☆夏の野菜☆ なす・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ 枝豆・ピーマン・レタス・トマト きゅうり・とうもろこし・とうがん	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や胃腸の働きが未発達なため、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なくなってしまいます。	旬を味わおう	旬を味わおう		
主要食材	トマト・豚肉・玉ねぎ・人参 片栗粉・味噌	米・豆腐・豚肉・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・かつまき カレー粉・ブロッコリー・コーン 酢・ごま・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ 片栗粉・じゃが芋・トマト・人参 きゃべつ・ツナ缶・酢・味噌	米・南瓜・鶏肉・玉ねぎ・グリンピース 白菜・もやし・人参・味噌	米・白身魚・マヨネーズ・コーン パセリ粉・じゃが芋・トマト・人参 きゃべつ・ツナ缶・酢・味噌	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう		
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	メイプルクッキー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう	旬を味わおう		
エネルギー	492.0 kcal	482.0 kcal	566.0 kcal	495.0 kcal	539.0 kcal	481.0 kcal	492.0 kcal	482.0 kcal	566.0 kcal	495.0 kcal	539.0 kcal	481.0 kcal			
たんぱく質	18.9 g	15.9 g	16.8 g	21.8 g	16.8 g	17.1 g	18.9 g	15.9 g	16.8 g	21.8 g	16.8 g	17.1 g			
脂質	536.0 kcal	537.0 kcal	599.0 kcal	507.0 kcal	593.0 kcal	508.0 kcal	536.0 kcal	537.0 kcal	599.0 kcal	507.0 kcal	593.0 kcal	508.0 kcal			
糖質	21.7 g	19.4 g	17.4 g	23.5 g	18.1 g	18.4 g	21.7 g	19.4 g	17.4 g	23.5 g	18.1 g	18.4 g			

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

- マヨネーズは卵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・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
- みそ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。
- りんごは、鮮乳完了期までは加熱したものを提供しています。
- ※※、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。