

献立に不使用	除去対応	甲殻類
--------	------	-----

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	日	18	19	20	21	22	23					
おやつ					お菓子	お菓子	おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子						
昼食	<p>陽ざしには夏の名残もありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じられるようになりました。いよいよ秋がやってきます。『食欲の秋』といわれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。パンスの良い食事をこころがけ、今月も元気に過ごしましょう。</p> 						<p>敬老の日</p> 						<p>秋分の日</p> 					
主要食材	<p>■さつまいも 消化器系のはたらきを高め、胃腸を丈夫にして、くれます。ビタミンCが豊富でさらにでんぷんで守られているので熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労回復に効果があり、皮も一緒に食べるのがおすすめです。</p>																	
おやつ																		
栄養価																		

日	4	5	6	7	8	9	日	25	26	27	28	29	30
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	ごはん コーンコロッケ 切干の煮物 味噌汁	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け にんじんしりしり 味噌汁	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉じゃが キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツの胡麻和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮浸し スープ	ごはん 鶏肉のから揚げ コーン 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ コーン 味噌汁	ごはん 鶏肉のから揚げ コーン 味噌汁
主要食材	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・キャベツ・トマト・刻み肉 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 南瓜・フルーツ・味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ いんげん・もやし・ツナ缶・味噌	米・豚肉・じゃが芋・さつま芋・玉ねぎ アスパラ・白菜・もやし・人参・味噌 胡麻・おろし・味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごぼう・片栗粉・いんげん・じゃが芋 胡麻・おろし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 キャベツ・アスパラ・おろし・胡麻・ごま 味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・味噌 しょうが・アスパラ・おろし・胡麻 ごま	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン しょうが・アスパラ・おろし・胡麻 ごま	米・おろし・味噌・ごま・さつま芋・大根 高野豆腐・人参・いんげん	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・にら 味噌・片栗粉・白菜・もやし・人参 から揚げ・コーン・パセリ粉・人参 キャベツ・胡麻・おろし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 から揚げ・コーン・パセリ粉・人参 キャベツ・胡麻・おろし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 から揚げ・コーン・パセリ粉・人参 キャベツ・胡麻・おろし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 から揚げ・コーン・パセリ粉・人参 キャベツ・胡麻・おろし・味噌
おやつ	鮭におにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	きなこクッキー 牛乳	バナナスクエア 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	スイートかぼちゃ 牛乳	和風ピラフ 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	◆中秋の名月 さつま芋もち・牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳
栄養価	I補給 - 555.0 kcal 蛋白質 14.3 g	I補給 - 501.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I補給 - 581.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I補給 - 499.0 kcal 蛋白質 14.3 g	I補給 - 555.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I補給 - 497.0 kcal 蛋白質 13.1 g	I補給 - 524.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I補給 - 509.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I補給 - 527.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I補給 - 549.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I補給 - 520.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I補給 - 520.0 kcal 蛋白質 19.0 g	

日	11	12	13	14	15	16	非常食の準備
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	ごはん 豆腐の肉味噌かけ さつま芋とひじき煮 すまし汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 胡瓜のツナ和え 味噌汁	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨ醤油和え フルーツ	ごはん 豚汁と豚挽肉のトキ煮 フレンチサラダ スープ	人参ごはん 白身魚のカラフル焼 白菜さわやか漬 味噌汁	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁	9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。
主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・味噌・片栗粉・さつま芋 ひじき	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 味噌・大根・高野豆腐・いんげん 胡瓜・ツナ缶・胡麻・大根・味噌	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・白米 味噌・大根・高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうろし・おろし・から揚げ	米・豚汁・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・から揚げ・おろし・キャベツ 胡瓜・ツナ缶・味噌	米・人参・メレンゲ・コーン・小ねぎ マヨネーズ・アスパラ・白菜・胡麻 おろし・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・ほうろし・人参 きゃべつ・人参・味噌	※お菓子のみがアレルギー対応品 ※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糖・乳製品不使用のものを使用しております。 ※味噌汁は製法だしと味噌、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、解凍完了後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に差が生じる場合がございます。ご了承下さい。
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	沸りんごヨーグルトかけ 牛乳	りんご・レモン汁・ヨーグルト 牛乳	アップルゼリー 牛乳	
栄養価	I補給 - 550.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I補給 - 491.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I補給 - 507.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I補給 - 481.0 kcal 蛋白質 17.3 g	I補給 - 472.0 kcal 蛋白質 15.6 g	I補給 - 474.0 kcal 蛋白質 20.8 g	
栄養価	I補給 - 587.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I補給 - 532.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I補給 - 558.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I補給 - 502.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I補給 - 500.0 kcal 蛋白質 17.1 g	I補給 - 502.0 kcal 蛋白質 22.8 g	

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。