

クルミ
献立に不使用

予定献立表・幼児食
【クルミアレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28
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	
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 南魚の煮物 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 キャバツ胡麻ネーズ 味噌汁	昼食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャバツの胡麻和え 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 鶏肉のカレー煮 コールスローサラダ 味噌汁		
主要食材	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・トマト・ウチコン 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 小麦粉・南瓜・フルーツ・味噌	米・メルルーサ・大根・玉ねぎ・人参 いんげん・もやし・ツナ缶・味噌	米・豚ひき肉・さつま芋・玉ねぎ 大根・白菜・人参・もやし・人参・味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・じゃが芋 胡麻・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ケール・ス・きゃべつ・胡麻・ごま マヨネーズ・味噌	主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・味噌 マヨネーズ・ウチコン・きゃべつ・胡麻 ごま	米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン しょうが油・片栗粉・じゃが芋・マヨ ネーズ・胡麻・酢	米・鶏肉・味噌・ごま・さつま芋・大根 高野豆腐・人参・いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 カレー・ウチコン・マヨネーズ・人参		
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	バナナスクエア 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳	おやつ	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	ツナおにぎり 牛乳		
主要食材	米・さけりフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 ケチャップ・小麦粉	ホットケーキミックス・豆乳・バナナ レモン汁	米・苺	アガー・りんごジュース	主要食材	南瓜・マーガリン・豆乳	米・しらす・長ねぎ・小ねぎ・人参	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ マヨネーズ・ウチコン・マヨネーズ	米・ツナ缶・人参		
栄養価	I補給 - 529.0 kcal 蛋白質 16.0 g	I補給 - 513.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I補給 - 506.0 kcal 蛋白質 24.1 g	I補給 - 493.0 kcal 蛋白質 15.4 g	I補給 - 509.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I補給 - 493.0 kcal 蛋白質 17.3 g	栄養価	I補給 - 476.0 kcal 蛋白質 23.9 g	I補給 - 498.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I補給 - 489.0 kcal 蛋白質 26.8 g	I補給 - 494.0 kcal 蛋白質 20.7 g		
栄養価	I補給 - 559.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I補給 - 520.0 kcal 蛋白質 23.5 g	I補給 - 515.0 kcal 蛋白質 26.3 g	I補給 - 519.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I補給 - 513.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I補給 - 512.0 kcal 蛋白質 18.6 g	栄養価	I補給 - 501.0 kcal 蛋白質 25.5 g	I補給 - 524.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I補給 - 500.0 kcal 蛋白質 28.3 g	I補給 - 509.0 kcal 蛋白質 22.6 g		
日	9	10	11	12	13	14	日	30	<p>暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑が厳しい日々が続きます。引き続き熱中症にも気を付けていきましょう！これからの季節は、食欲の秋と呼ばれるようにたくさんの野菜などが収穫の時期を迎えます。いろいろな食材を毎日の食事に取り入れるように意識し、元気に秋を迎えましょう。</p> <p>食事のリズムは整っていますか？ 食べたくない・食欲がないからといって、だから食事時間を延ばしたり、不規則な時間に食事をとったりしていませんか？ 備食などにもつながるので、一度見直してみるといいですね。</p>				
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					
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 マヨネーズ和え フルーツ	ごはん 豚と鶏肉のトナリ ツナマカロニサラダ スープ	ごはん 白身魚のカラフル焼 白菜さわやか漬け 味噌汁	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌マヨ和え すまし汁	昼食	きのこカレー ひじきサラダ フルーツ スープ					
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 南瓜・ツナ缶・胡瓜・大根・味噌	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・白菜 味噌・大根・高野豆腐・いんげん きゃべつ・ほうれん草・マヨネーズ・フルーツ	米・豚ひき肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・ケチャップ・小麦粉・マカロニ マヨネーズ・ウチコン・白菜・胡瓜 酢・レモン汁・味噌	米・人参・メルルーサ・コーン・小ねぎ キャベツ・人参・味噌・マヨネーズ 酢・レモン汁・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 きゃべつ・人参・味噌・マヨネーズ マヨネーズ・ウチコン・酢・フルーツ	主要食材	米・鶏肉・しめじ・えのき・玉ねぎ 人参・じゃが芋・カレー粉・きゃべつ マヨネーズ・マヨネーズ・酢・フルーツ					
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	きなこフレンチトースト 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	グレープゼリー 牛乳	おやつ	菜めしおにぎり 牛乳					
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	米・ごぼう・人参	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・鶏肉・人参	アガー・グレープジュース	主要食材	米・菜めし					
栄養価	I補給 - 525.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I補給 - 494.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I補給 - 512.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I補給 - 510.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I補給 - 513.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I補給 - 472.0 kcal 蛋白質 18.7 g	栄養価	I補給 - 544.0 kcal 蛋白質 20.5 g					
栄養価	I補給 - 551.0 kcal 蛋白質 26.6 g	I補給 - 519.0 kcal 蛋白質 25.1 g	I補給 - 543.0 kcal 蛋白質 26.6 g	I補給 - 527.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I補給 - 544.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I補給 - 502.0 kcal 蛋白質 20.3 g	栄養価	I補給 - 574.0 kcal 蛋白質 24.0 g					
日	16	17	18	19	20	21	<p>量より「食べられる」達成感を 持たせるように</p> <p>子どもの食べる量には個人差があります。まずは食べられる量を盛り付けましょう。「全部食べられた！」という達成感を積み重ねていくことが大切です。また、足りなかった分を、おかわりとして用意しておくこと、食べる自信にもつながり、食べる事が楽しいと思えるようになります。</p> <p>●マヨネーズは絆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・カレー粉とシチュールーは絆・乳製品不使用のものを使用しております。 ●味噌汁は量布だしと味噌、スープ・すまし汁は量布だしと醤油を使用しています。 ●りんごは、離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内容に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p>						
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 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マゼドアンサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん 南瓜の0-100% すまし汁	ごはん 豆豚ステーキ野菜あん 南瓜の0-100% すまし汁	秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 アスパラと甘炒め 味噌汁							
主要食材	米・たらこ・小麦粉・玉ねぎ・人参 マヨネーズ・片栗粉・ブロッコリー 白菜・ほうれん草・味噌	米・鶏肉・生揚げ・片栗粉・アスパラ じゃが芋・人参・胡麻・酢・味噌	米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉・南瓜 胡麻・コン・マヨネーズ・ケチャップ	米・豆腐・玉ねぎ・人参・じゃが芋 人参・ほうれん草・片栗粉・胡麻 胡麻・コン・マヨネーズ・ケチャップ	米・たらこ・小麦粉・玉ねぎ・人参 マヨネーズ・ウチコン・マヨネーズ マヨネーズ・ウチコン・マヨネーズ	米・たらこ・小麦粉・玉ねぎ・しめじ・人参 味噌							
おやつ	みお楽しみおやつ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	アップルスコーン 牛乳	お麩ラスク 牛乳	アップルポンチ 牛乳								
主要食材	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	米・苺	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	お麩・マーガリン	バナナ・りんごジュース								
栄養価	I補給 - 511.0 kcal 蛋白質 15.3 g	I補給 - 527.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I補給 - 492.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I補給 - 514.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I補給 - 474.0 kcal 蛋白質 15.7 g								
栄養価	I補給 - 523.0 kcal 蛋白質 16.8 g	I補給 - 539.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I補給 - 513.0 kcal 蛋白質 25.9 g	I補給 - 558.0 kcal 蛋白質 24.2 g	I補給 - 504.0 kcal 蛋白質 17.3 g								

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。