

卵	魚卵
除去対応	献立不使用

予定献立表・幼児食
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
お菓子		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	10月	ごはん 鶏のオニオンソース 切干の煮物 味噌汁	わかめ御飯 白身魚のごま照焼 人参コンソテー 味噌汁	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚マヨネーズ焼 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ野菜あん 青菜のマヨ醬油 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨ添え 味噌汁	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 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん ビビンバ風 じゃが芋甘辛炒め フルーツ スープ	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬け すまし汁	
主要食材		米・鶏肉・玉ねぎ・葱・トマト じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・若芽・わかめ・ごま・さつまいも 人参・コーン・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・カツオ アボカド・きゃべつ・人参・ひじき コーン・パスタ・卵・フルーツ	米・たらこ・マヨネーズ・いんげん 大根・ほうろん草・人参・玉ねぎ 片栗粉・味噌	米・豆腐・片栗粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・ほうろん草・パスタ 片栗粉・味噌	米・鶏肉・コーン・人参・小ねぎ パスタ・じゃが芋・ひじき・いんげん 高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・豆腐・大根・マヨネーズ 白菜・味噌	米・小麦粉・玉ねぎ・じゃが芋・りんご 人参・片栗粉・ほうろん草 白米・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・りんご 人参・片栗粉・ほうろん草 コーン・じゃが芋・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・りんご 人参・片栗粉・ほうろん草 コーン・じゃが芋・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 人参・片栗粉・ほうろん草・パスタ 片栗粉	
おやつ		鮭おにぎり 牛乳	アップルスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	グレーゼリー 牛乳	ちんすこう 牛乳	マカロニボリタン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	グレーゼリー 牛乳		
主要食材		米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・鶏肉	マカロニ・きな粉	アガー・グレープジュース	小麦粉・きな粉	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ グチャップ・パセリ粉	小麦粉・豆乳・マーガリン	米・若芽	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	アガー・グレープジュース	
1歳未満		I kcal - 479.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I kcal - 486.0 kcal 蛋白質 16.1 g	I kcal - 513.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I kcal - 476.0 kcal 蛋白質 18.8 g	I kcal - 492.0 kcal 蛋白質 23.1 g	I kcal - 553.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I kcal - 497.0 kcal 蛋白質 21.8 g	I kcal - 497.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I kcal - 482.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I kcal - 523.0 kcal 蛋白質 16.3 g	I kcal - 473.0 kcal 蛋白質 24.2 g	
2歳未満		I kcal - 506.0 kcal 蛋白質 23.9 g	I kcal - 500.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I kcal - 523.0 kcal 蛋白質 23.1 g	I kcal - 505.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I kcal - 516.0 kcal 蛋白質 25.7 g	I kcal - 566.0 kcal 蛋白質 20.0 g	I kcal - 516.0 kcal 蛋白質 25.5 g	I kcal - 503.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I kcal - 516.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I kcal - 538.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I kcal - 506.0 kcal 蛋白質 28.8 g	
お菓子	7	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 白身魚の香味揚げ スティック野菜マヨ添え スープ	ごはん 麻婆だいこん ほうろん草ナムル スープ	あんかけ味噌うどん 人参しりしり キャベツの胡麻和え フルーツ	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	挽肉カレー コーンサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のごまみそ焼 大根と高野豆腐添え すまし汁	ごはん コロック キャベツの胡麻和え 味噌汁	ハロウィン キャロットライス 南瓜シチュー サラダ フルーツ	<p>ハロウィンって何？</p> <p>10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い豊作を願うとされています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカボチャをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャはビタミンAを豊富に含みます。カボチャをイキにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。</p>		
主要食材	米・たらこ・しょうが汁・片栗粉 南瓜のり・トマト・アボカド・胡瓜 じゃが芋・人参・マヨネーズ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・ごま・しょうが汁 ほうろん草・葱・ごま・ごま油	うどん・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ缶・きゃべつ 胡瓜・ごま・フルーツ	米・納豆・鶏肉・味噌・ブロックソー ト・大根・人参・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールー・アボカド・胡瓜・コーン パスタ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールー・きゃべつ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 大根・高野豆腐・人参・いんげん マヨネーズ・フルーツ	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・味噌 パン粉・トマト・パスタ・きゃべつ 胡瓜・人参・ごま・味噌	米・人参・マヨネーズ・鶏肉・胡瓜 玉ねぎ・ほうろん草・ごま・大根 胡瓜・パスタ・味噌・りんご			
おやつ	煮干しヨーグルトがけ 牛乳	ライスおやき 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	アップルゼリー 牛乳	バナナスクエア 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	南瓜クッキー 牛乳			
主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・しらす・小ねぎ・ごま油	米・ゆかり	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン・いちごジャム	小麦粉・豆乳・マーガリン	アガー・りんごジュース	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ グチャップ・パセリ粉・ハセリ粉	米・しらす・人参	ホットケーキミックス・南瓜			
1歳未満	I kcal - 484.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I kcal - 497.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I kcal - 509.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I kcal - 502.0 kcal 蛋白質 21.8 g	I kcal - 522.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I kcal - 462.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I kcal - 494.0 kcal 蛋白質 14.9 g	I kcal - 482.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I kcal - 511.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I kcal - 524.0 kcal 蛋白質 17.5 g			
2歳未満	I kcal - 506.0 kcal 蛋白質 17.6 g	I kcal - 514.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I kcal - 566.0 kcal 蛋白質 25.2 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 24.4 g	I kcal - 557.0 kcal 蛋白質 25.5 g	I kcal - 492.0 kcal 蛋白質 17.3 g	I kcal - 532.0 kcal 蛋白質 17.0 g	I kcal - 510.0 kcal 蛋白質 22.5 g	I kcal - 529.0 kcal 蛋白質 23.4 g	I kcal - 555.0 kcal 蛋白質 20.1 g			
お菓子	14	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 白身魚のごまマヨ焼 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 あけぼのポテト 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 あけぼのポテト 味噌汁	ごはん お汁と豚挽肉のトト煮 だいこんサラダ スープ	ごはん 鶏の唐揚げカレー風味 じゃが芋の煮物 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁	<p>秋の味覚を楽しみましょう</p> <p>「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、さば、さつまいも、しいたけなどのきのこ類、ぶどう、くり、柿、など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。</p>						
主要食材	米・若芽・たらこ・小葱・パスタ ごま・トマト・アボカド・ツナ缶 胡瓜・きゃべつ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・きゃべつ ごま・トマト・アボカド・ツナ缶 グチャップ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・きゃべつ ごま・トマト・アボカド・ツナ缶 グチャップ・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・グチャップ・パセリ粉 大根・人参・人参・葱	米・鶏肉・しょうが汁・おろし・片栗粉 トマト缶・アボカド・じゃが芋 人参・いんげん・パスタ・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうろん草・片栗粉・もやし・胡瓜 葱・ごま・味噌・味噌							
おやつ	ケチャップごはん 牛乳	きな粉サンド 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルポンチ 牛乳									
主要食材	米・玉ねぎ・コーン・グチャップ パセリ粉	小麦粉・きな粉・豆乳	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	バナナ・りんごジュース									
1歳未満	I kcal - 470.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I kcal - 505.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I kcal - 485.0 kcal 蛋白質 21.7 g									
2歳未満	I kcal - 505.0 kcal 蛋白質 20.7 g	I kcal - 544.0 kcal 蛋白質 24.5 g	I kcal - 520.0 kcal 蛋白質 20.1 g	I kcal - 509.0 kcal 蛋白質 23.7 g									

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、さば、さつまいも、しいたけなどのきのこ類、ぶどう、くり、柿、など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

旬の食材 ▶かぼちゃ

夏の収穫後、数カ月保管することで、水分が抜けて甘みが濃じたかぼちゃが全国的に出回ります。かぼちゃは、抗酸化作用のあるβカロテン・ビタミンE、皮膚や粘膜の免疫力を高めるビタミンA、風邪への抵抗力を強めてくれるビタミンCが多く含まれています。寒くて乾燥するこれからの季節に必要な栄養を豊富に含んだかぼちゃを是非ご家庭でも味わってみてください。

旬：7~8月

- マヨネーズは献立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・カレールーとシチュールーは卵・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。
 - りんごは、糖質完了期までは加熱したものを提供しています。
- ※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。