

乳・卵・小麦すべて除去献立

●●●●●保育園

| 日付    | 9時        | 給食  | 14時          | からだの血や肉になるもの                      | からだの熱や力になるもの                                 | 体の調子をととのえるもの  | その他   | 17時<br>たんぱく質<br>脂質        |
|-------|-----------|---|--------------|-----------------------------------|--|---|---|---------------------------|
| 4(火)  | バナナ       | ごはん<br>ビビンバ<br>わかめ中華スープ<br>春雨と大豆の中華サラダ          | 磯餅いもち        | 豚肉 わかめ 大豆 あおのり                    | 米 砂糖 ごま油 はるさめ すりごま じゃがいも かたくり粉 サラダ油          | バナナ しょうが にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ きゅうり                    | しょうゆ 酒 トウバンジャン 中華だし 塩 こしょう 中華だし 酢                 | 445kcal<br>12.1g<br>12.5g |
| 5(水)  | ゼリー       | ごはん<br>さばの味噌煮<br>すまし汁<br>ほうれん草とコーンのソテー          | 大学いも         | さば みそ 油あげ                         | ゼリー 米 砂糖 サラダ油 さつまいも 黒ゴマ                      | しょうが ほうれんそう とうもろこし                                    | 酒 しょうゆ だし 塩 こしょう                                  | 500kcal<br>15.7g<br>14.9g |
| 6(木)  | かぼちゃ蒸し    | 米粉パン<br>ポトフ<br>チキントマト煮込み<br>粉ふき芋の青のりサラダ         | 味噌おかかおにぎり    | トースト 高野豆腐 えだまめ 鶏もも あおのり かつお節 みそ   | 米粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごはん                         | かぼちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ にんにく トマト きゅうり 青じそ           | 塩 洋風だし こしょう ケチャップ チキンコンソメ マヨネーズ こしょう みりん          | 648kcal<br>19.2g<br>21.8g |
| 7(金)  | りんご       | 行事食<br>(七草)                                     | フライドポテト      | みそ ぶり                             | 米 砂糖 じゃがいも サラダ油                              | りんご 大根 しめじ しょうが かぼちゃ パセリ                              | 七草 だし しょうゆ みりん 酒 塩                                | 438kcal<br>13.6g<br>13.8g |
| 8(土)  | かぼちゃポーロ   | 人参ごはん<br>八宝菜<br>中華スープ<br>里芋の肉味噌がけ               | 米粉ホットケーキ     | 無調整豆乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆乳飲料               | かたくり粉 砂糖 サラダ油 米 ごま油 里芋                       | かぼちゃ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし             | ベーキングパウダー 塩 こしょう 中華だし しょうゆ 酒 みりん 大豆粉と米粉のパンケーキミックス | 519kcal<br>16.1g<br>15.5g |
| 11(火) | キウイフルーツ   | 旅ごはん<br>献立                                      | 米粉パンシユガートースト | 鶏むね 豚ひき肉 ツナ缶 無調整豆乳                | 米 サラダ油 はるさめ ライスパー 砂糖 ごま油 揚げ油 米粉めん ごま 米粉パン    | キウイフルーツ もやし にんじん コーン しいたけ ねぎ にんにく レモン(果汁) 大根 トマト きゅうり | チキンコンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢                             | 551kcal<br>15.1g<br>12.6g |
| 12(水) | ゼリー       | ごはん<br>すまし汁<br>鮭のきのみそ焼き<br>トマトのおかか和え            | 吾平餅          | 油あげ さけ みそ 削り節                     | ゼリー 米 砂糖 サラダ油 ごはん すりごま                       | ごまつな えのきたけ しめじ ねぎ トマト                                 | だし 塩 しょうゆ こしょう みりん 酒                              | 425kcal<br>18.7g<br>5.4g  |
| 13(木) | 蒸しパン      | ごはん<br>味噌汁<br>鶏ももからあげ<br>キャベツとひじき               | スイートポテト      | 無調整豆乳 豆腐 みそ 鶏もも 干しひじき 豆腐          | 砂糖 米 かたくり粉 サラダ油 すりごま さつまいも ごま                | バナナ しめじ にんにく しょうが キャベツ にんじん                           | 大豆粉と米粉のパンケーキミックス だし みりん しょうゆ 酒 塩 揚げごまドレッシング       | 549kcal<br>17.4g<br>17.5g |
| 14(金) | みかん       | 人参ごはん<br>コンソメスープ<br>麻婆豆腐<br>白菜の新香和え             | 米粉トナツ        | 豆腐 豚ひき肉 みそ 無調整豆乳                  | ごはん 砂糖 かたくり粉 ごま油 すりごま 米粉 サラダ油                | みかん にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい たくあん 漬け             | 塩 中華だし こしょう しょうゆ ベーキングパウダー パンケーキミックス              | 482kcal<br>13.9g<br>16.1g |
| 15(土) | 米粉の兔まんじゅう | あんかけうどん<br>厚揚げの田楽焼き<br>バナナ                      | ボンデケーション     | おから(パウダー) 鶏むね かもぼこ 生揚げ みそ トースト    | さつまいも 砂糖 米粉 米粉めん かたくり粉 じゃがいも サラダ油            | 大根 にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ バナナ                             | 塩 だし みりん しょうゆ 酒 んそう ねぎ                            | 507kcal<br>17.3g<br>10.5g |
| 17(月) | ツナポテトおやき  | ごはん<br>味噌汁<br>高野豆腐ハンバーグ<br>れんこんと貝割れの甘酢ごま和え      | 米粉ホットケーキ     | ツナ缶 ツナ缶 みそ 高野豆腐 豚ひき肉 無調整豆乳        | じゃがいも かたくり粉 ごはん サラダ油 上新粉 砂糖 すりごま             | にんじん なめこ たまねぎ エリンギ れんこん かいわれだしいごん                     | 塩 だし ケチャップ ソース 酢 大豆粉と米粉のパンケーキミックス                 | 422kcal<br>17.2g<br>14.4g |
| 18(火) | スイートポテト   | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の香りパン粉焼き<br>燻製ベー。人参のツナ和え        | 米粉スコーン       | 豆腐 油あげ わかめ みそ 鶏ささ身 ツナ缶 かつお節 無調整豆乳 | さつまいも 砂糖 ごま 米 米粉 コーン スナック 揚げ油 ごま油 メーブルシロップ   | にんにく レモン(果汁) にんじん                                     | みりん だし 塩 こしょう 大豆粉と米粉のパンケーキミックス                    | 530kcal<br>20.3g<br>11.6g |
| 19(水) | ゼリー       | ごはん<br>すまし汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>高野豆腐の煮物            | わかめおにぎり      | 油あげ さけ みそ 高野豆腐                    | ゼリー 米 砂糖 サラダ油 米                              | 大根 たまねぎ キャベツ にんじん しめじ きやいんげん                          | だし 塩 しょうゆ こしょう みりん 酒 しょうゆ だし わかめ ごはんの素            | 460kcal<br>19.0g<br>5.5g  |
| 20(木) | 磯餅いもち     | 米粉パン<br>ミネストローネスープ<br>きのごハンバーグ<br>じゃがバターのおかか和え  | おにぎり         | あおのり えだまめ 豚肉 牛ひき肉 かつお節 しらす干し      | じゃがいも かたくり粉 サラダ油 米粉 砂糖 バター 米 ごま              | にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ トマト(缶詰) ねりごま                     | 塩 こしょう ケチャップ チキンコンソメ こしょう みりん めんつゆ しょうゆ           | 497kcal<br>15.2g<br>14.1g |
| 21(金) | りんご       | 手作り菜めしごはん<br>味噌汁<br>ぶりの照り焼き<br>かぼちゃの含め煮         | フライドポテト      | みそ ぶり                             | ごはん ごま 砂糖 じゃがいも サラダ油                         | りんご ごまつな 大根 しめじ しょうが かぼちゃ パセリ                         | しょうゆ みりん だし 塩 塩                                   | 476kcal<br>13.8g<br>13.9g |
| 22(土) | フルーツポンチ   | チキンライス<br>小松菜と枝豆のコンソメスープ<br>ふるふき大根<br>さつま芋のレモン煮 | マカロニのあべかわ    | ゼラチン 鶏むね えだまめ ツナ缶 きな粉             | ごはん サラダ油 オリーブ油 砂糖 さつまいも マカロニ                 | もも缶詰 みかん缶詰 アップルジュース たまねぎ にんじん ごまつな 大根 レモン(果汁)         | ケチャップ チキンコンソメ 塩 こしょう だし 酒 しょうゆ みりん                | 531kcal<br>16.5g<br>14.4g |
| 24(月) | ゼリー       | カミカミ<br>献立(副菜)                                  | スイートポテト      | しらす干し みそ 鶏ひき肉 鶏ささ身 豆腐             | ゼリー 米 米粉 コーン フラワー 揚げ油 すりごま マヨネーズ さつまいも 砂糖 ごま | ほうれんそう ねぎ えのきたけ かぼちゃ にんじん たまねぎ コーン ごぼう 大根 梅干し         | 塩 だし こしょう しょうゆ みりん                                | 463kcal<br>13.4g<br>12.9g |
| 25(火) | かぼちゃポーロ   | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>ブロッコリーとじゃがいもサラダ      | きなこおはぎ       | 無調整豆乳 わかめ みそ 豚肉 えだまめ きな粉          | かたくり粉 砂糖 サラダ油 米 じゃがいも 米                      | かぼちゃ えのきたけ たまねぎ しょうが ブロッコリー                           | ベーキングパウダー だし しょうゆ みりん マヨネーズ 塩 こしょう                | 537kcal<br>16.0g<br>15.0g |
| 26(水) | ゼリー       | ごはん<br>すまし汁<br>鮭のきのみそ焼き<br>トマトのおかか和え            | 吾平餅          | 油あげ さけ みそ 削り節                     | ゼリー 米 砂糖 サラダ油 ごはん すりごま                       | ごまつな えのきたけ しめじ ねぎ トマト                                 | だし 塩 しょうゆ こしょう みりん 酒                              | 425kcal<br>18.7g<br>5.4g  |
| 27(木) | 大学いも      | お誕生日<br>献立                                      | ココアバンドケーキ    | 豚ヒレ 豆腐 無調整豆乳                      | さつまいも サラダ油 砂糖 黒ゴマ 米 じゃがいも ごま油 米粉             | にんじん たまねぎ きゅうり バナナ                                    | しょうゆ カレールウ 塩 酢 ココア ベーキングパウダー                      | 538kcal<br>13.4g<br>19.8g |
| 28(金) | みかん       | 人参ごはん<br>コンソメスープ<br>麻婆豆腐<br>白菜の新香和え             | 米粉トナツ        | 豆腐 豚ひき肉 みそ 無調整豆乳                  | ごはん 砂糖 かたくり粉 ごま油 すりごま 米粉 サラダ油                | みかん にんじん とうもろこし たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい たくあん 漬け             | 塩 中華だし こしょう しょうゆ ベーキングパウダー パンケーキミックス              | 482kcal<br>13.9g<br>16.1g |
| 29(土) | 磯餅いもち     | 和風ラーメン<br>豚肉とコーンの肉団子<br>バナナ                     | わかめおにぎり      | あおのり、鶏肉、わかめ、豚肉                    | じゃがいも、かたくり粉、サラダ油、米粉めん、ごま、米                   | ねぎ、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、コーン、バナナ                         | 塩、こしょう、とりがらだし、しょうゆ                                | 402kcal<br>19.3g<br>9.1g  |
| 31(月) | キウイフルーツ   | ごはん<br>味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>大根サラダ(手作りごまドレ)          | スイートポテト      | みそ 赤魚 えだまめ 豆腐                     | 米 砂糖 ごま サラダ油 ごま油 さつまいも                       | キウイフルーツ ほうれんそう ねぎ えのきたけ しょうが 大根 にんじん                  | だし しょうゆ みりん 酢                                     | 486kcal<br>19.0g<br>13.1g |