



令和5年 わかば認定こども園



卵アレルギー：ピンク
小麦アレルギー：緑
2種以上のアレルギー：紫

乳アレルギー：青
ごまアレルギー：オレンジ

栄養士：平良 良子

日	朝おやつ	献立	アレルギー対応代替献立	おやつ	アレルギー対応代替おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)糖や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1日(木)	りんご	あわご飯 テーズ入りハンバーグ ツナとポテトのバー パンケーキスープ 黄桃	鶏肉のケチャップ焼き コンソメスープ	牛乳 牛乳の日 オレンジ風味の フレンチトースト	豆乳 ジャムトースト(卵) モモのタルト(小麦・乳)	合挽きミンチ 豚レバー テーズ 卵 ツナ 豆乳 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 じゃが芋 油 食パン バター	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン パブリカ 南瓜 黄桃	
2日(金)	オレンジ	スパゲティ・ナポリタン テーズ入りブロッコリーサラダ コンソメスープ パナナ	ご飯 厚揚げみそ炒め ブロッコリーサラダ	牛乳 メロンパン	豆乳 ミニたいやき(卵・乳) しそおにぎり(小麦)	ウインナー テーズ 豚ミンチ みそ 牛乳	スパゲティ バター 片栗粉 ブロッコリー カリフラワー パブリカ マヨドレ 米 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー カリフラワー パブリカ 大根の葉 コーン ねぎ パナナ	
3日(土)	ハイハイ	お弁当		牛乳 野菜と果物ゼリー	豆乳	牛乳	野菜と果物ゼリー ハイハイ		
5日(月)	りんご	あわご飯 麻婆茄子 白菜のツナ和え 中華スープ オレンジ		牛乳 ポテトフライ	豆乳	豆腐 豚ミンチ みそ ツナ ささみ 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油	なす 玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にんにく 白菜 きゅうり パブリカ 生姜 ちんげん菜 コーン 長ねぎ オレンジ	
6日(火)	オレンジ	お弁当		ジュア お誕生日ケーキ	豆乳 フルーツ盛りゼリー	ジュア	誕生日ケーキ		
7日(水)	バナナ	玄米ご飯 豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 マカロニサラダ 南瓜のみそ汁 黄桃	トマトサラダ	牛乳 ジャムサンド	豆乳 わかめごはんのおにぎり	豚肉 青さのり 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 マカロニ マヨドレ 砂糖 食パン ジャム	生姜 玉ねぎ きゅうり 南瓜 れんこん 大根の葉 黄桃	
8日(木)	りんご	ガバオライス 青菜の和えもの 牛肉スープ 杏にフルーツ		牛乳 セサミクッキー	豆乳 ヨーグルト風クレープ	豚ミンチ 牛肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 杏仁豆腐 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 大根 ほうれん草 コーン えのき 人参 椎茸 ねぎ 生姜 みかん	
9日(金)	バナナ	ご飯 レバーのゴマソース 野菜炒め 卵とわかめのスープ オレンジ	鶏の照焼き 豆腐のみそ汁	牛乳 黒糖カステラ	豆乳 米粉の黒糖蒸しパン	豚レバー ちくわ 卵 わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 黒糖 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ	
10日(土)	ハイハイ	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 パナナ		牛乳 ゆかりおにぎり	豆乳 ゆかりおにぎり	厚揚げ 豚ミンチ みそ ささみ わかめ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 春雨	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パブリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき パナナ	
12日(月)	りんご	黒米ご飯 さんまの蒲焼き風 青菜の和えもの きんぴらごぼう 里芋のみそ汁 オレンジ		牛乳 お籠ラスク	豆乳 ヨーグルト風クレープ	さんま 糸こんにゃく 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 里芋 おつゆ	小松菜 生姜 ごぼう 人参 いら ねぎ オレンジ	
13日(火)	オレンジ	玄米ご飯 焼肉 ポテトサラダ きのこのみそ汁 パイン	トマトサラダ	牛乳 バナナケーキ	豆乳 米粉のバナナ蒸しパン	牛肉 卵 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 マヨドレ 小麦粉 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 キャベツ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン えのき しめじ 椎茸 大根の葉 パイン	
14日(水)	バナナ	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ カルパÇO じゃム入りヨーグルト	焼肉丼 ひじきサラダ(赤ピーマン・チーズ抜き) りんご缶	牛乳 さつま芋のかき揚げ	豆乳 さつま芋のかき揚げ	鶏肉 ひじき 大豆 テーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳 卵 フッシュソーセージ	米 じゃが芋 小麦粉 カレーパウダー マヨドレ ジャム さつま芋 油 カレー粉	人参 玉ねぎ なす セロリ パブリカ グリーンピース いんげん キャベツ しめじ 果物缶 コーン	
15日(木)	りんご	たけのこご飯 きんめいたいの揚げおろし煮 かりかりきゅうり おつゆのみそ汁 メロン	すまし汁	牛乳 ココアクッキー	豆乳 わかめごはんのおにぎり	鶏肉 油揚げ きんめいたい みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 おつゆ 小麦粉 ココア バター	たけのこ 人参 生姜 ねぎ 貝割大根 大根 きゅうり 白菜 大根の葉 メロン	
16日(金)	オレンジ	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 パイン	ご飯 野菜炒め すまし汁	牛乳 野菜いなり	豆乳 菜飯おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 パイン ほうれん草	
17日(土)	ハイハイ	野菜そばら丼 大根の和え物 ゆし豆腐のみそ汁 パナナ		牛乳 みかんゼリー	豆乳 みかんゼリー	豚ミンチ 納豆 ちくわ ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 レモンケーキ	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン 大根 きゅうり ねぎ パナナ	
19日(月)	りんご	黒米ご飯 魚のケチャップあん ひじきの煮物 豆乳入りさつま汁 オレンジ		牛乳 くんべん	豆乳 米粉の蒸しケーキ	白身魚 ひじき 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 小麦粉 ケーキミックス バター 砂糖 黒糖 ごま	人参 いんげん 大根 ねぎ オレンジ	
20日(火)	バナナ	あわご飯 鶏肉のハーブソース焼き ブロッコリーポテト 青菜のスープ 黄桃	人参入りブロッコリーポテト	牛乳 かぼちゃの小判焼き	豆乳 大学芋	鶏肉 ウインナー スキムミルク 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 油 バター 片栗粉	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご ブロッコリー モロヘイヤ えのき コーン 南瓜 黄桃	
21日(水)	オレンジ	ご飯 豚汁 さばのラビコッドソースかけ ゴーヤ入り鶏チキンブルー パナナ	さばの塩焼き キャベツ炒め	牛乳 ちんびん	豆乳 ヨーグルト風クレープ	さば 卵 ツナ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 軍艦 ちんびんミックス	トマト きゅうり 玉ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ バナナ	
22日(木)	バナナ	あわご飯 タンドリーチキン からし菜チンブルー かぶとわかめのみそ汁 オレンジ	鶏の照焼き	牛乳 ホットドック	豆乳 ゆかりおにぎり	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 ツナ わかめ みそ ウインナー 牛乳	米 もちきび カレー粉 油 バターロール	からし菜 人参 かぶ ねぎ キャベツ オレンジ	
23日(金)	慰霊の日(公休日)								
24日(土)	ハイハイ	ホイコーロー丼 南瓜サラダ 春雨スープ パイン		牛乳 くずもち	豆乳	豚肉 みそ テーズ 牛乳 きなこ	米 片栗粉 砂糖 黒糖 マヨドレ 春雨 うむじ	人参 キャベツ ビーマン いら 南瓜 きゅうり チンゲン菜 コーン パイン	
26日(月)	オレンジ	カツ丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁 フルーツゼリー	豚丼	牛乳 チーズスティックパン	豆乳 フルーツ盛りゼリー	豚肉 卵 わかめ ツナ 豆腐 みそ テーズ 牛乳	米 油 砂糖 ゼリー ケーキミックス バター	玉ねぎ 切干大根 人参 えのき ちんげん菜 みかん パイン 白桃	
27日(火)	りんご	黒米ご飯 さばの塩焼き 青菜のおかか和え 人參しりしり 冬瓜のみそ汁 オレンジ	小松菜ソテー	牛乳 大学芋	豆乳	さば 糸かつお 卵 わかめ みそ 牛乳	米 黒米 油 さつま芋 砂糖	ほうれん草 生姜 人参 玉ねぎ いら 冬瓜 ねぎ 果物	
28日(水)	バナナ	栗めしご飯 魚の甘酢あんかけ 黄桃 千切りイリチー じゃが芋のみそ汁		牛乳 ごまちゃんすこう	豆乳 わかめごはんのおにぎり	白身魚 昆布 豚肉 わかめ みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 ラード	玉ねぎ 人参 納豆や 切干大根 椎茸 大根の葉 黄桃	
29日(木)	りんご	もずく丼 キャベツ和え イナムル汁 オレンジ	もずく丼(卵・ビーマン抜き) 豚汁(人参付)	牛乳 サーターアングギー	豆乳 ポテトフライ	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 豚肉 かまぼこ みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 糸こんにゃく 小麦粉 油	生姜 ビーマン パブリカ キャベツ もやし 人参 椎茸 大根 ねぎ 果物	
30日(金)	オレンジ	玄米ご飯 魚のマヨドレ焼き 筑前煮 なすのみそ汁 パナナ		牛乳 芋ようかん	豆乳 さつま芋の甘煮	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳 スキムミルク 寒天	米 玄米 マヨドレ 砂糖 さつま芋	玉ねぎ ビーマン パブリカ 大根 たけのこ 人参 椎茸 納豆や なす 小松菜 長ねぎ パナナ	



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

