



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

令和5年 わかば認定こども園

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)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	バナナ	玄米ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き ゴーヤ入り麩チャンプルー 里芋のみそ汁 パイン	ブロッコリー炒め	牛乳 ピザトースト	豆乳 クレープ	鶏肉 卵 ツナ みそ ウィンナー チーズ 牛乳	米 玄米 マヨドレ 里芋 車麩 油 食パン バター	大葉 ゴーヤ 玉ねぎ 人参 しめじ ちんげん菜 パイン ビーマン
2日(土)	ハイハイ	お弁当		牛乳 りんごゼリー	豆乳	牛乳	りんごゼリー	
4日(月)	バナナ	ドライカレー 野菜サラダ 春雨スープ オレンジ	きゅうりサラダ コーンスープ	牛乳 スイートポテト	豆乳 さつま芋の素揚げ	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 卵 チーズ 牛乳 生クリーム	米 カレー粉 油 春雨 マヨドレ さつま芋 バター 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン にんにく 小松菜 オレンジ
5日(火)	オレンジ	あわご飯 白身魚のケチャップあん 千切りイリチー へちまのみそ汁 赤肉メロン		ジュース 誕生日ケーキ	もものタルト	白身魚 豚肉 ゆし豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 こんにやく 誕生日ケーキ ジュース	生姜 玉ねぎ えのき ビーマン 切干大根 人参 椎茸 へちま ねぎ メロン
6日(水)	りんご	牛丼 白菜の梅あえ オクラのみそ汁 パイン		牛乳 ちんびん	豆乳 せんべい りんごゼリー	牛肉 ちくわ 糸かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 こんにやく ちんびんミックス	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 白菜 きゅうり オクラ えのき パイン
7日(木)	バナナ	玄米ご飯 さばのみそ煮 オクラのおかか和え 大根の煮物 そうめん汁 りんご	ほうれん草のみそ汁	牛乳 クリームパン	豆乳 たい焼き クレープ	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 牛乳	米 玄米 砂糖 油 そうめん クリームパン	オクラ 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん ねぎ 玉ねぎ ビーマン りんご
8日(金)	運動会							
9日(土)	ハイハイ	お弁当		牛乳 みかんゼリー	豆乳	牛乳	みかんゼリー	
11日(月)	りんご	黒米ご飯 魚の西京焼き 青菜の和えもの 人参しりしり アーサ汁 オレンジ	ブロッコリー炒め	牛乳 黒糖ちんすこう	豆乳 りんごのタルト	白身魚 みそ 卵 あおさ 豆腐 牛乳	米 黒米 油 砂糖 小麦粉 ラード 黒糖	白ねぎ 生姜 小松菜 人参 玉ねぎ には オレンジ
12日(火)	オレンジ	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリーポテト キャベツのみそ汁 りんご	豆腐の野菜あんかけ カリフラワーソテー	牛乳 人参スコーン	豆乳 米粉の人参蒸しパン	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 油揚げ ウィンナー みそ 豆乳	米 押麦 パン粉 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 油 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー キャベツ 大根の葉 りんご 人参
13日(水)	バナナ	沖縄そば きゅうりしらす和え 焼き芋 パイン	ご飯 鶏肉の照焼き わかめのすまし汁	牛乳 中華風ちまきおにぎり	豆乳	三枚肉 かまぼこ しらす 鶏肉 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米	きゅうり ねぎ パイン たけのこ 人参 椎茸
14日(木)	りんご	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 黄桃 ポテトサラダ コーンクリームスープ	鶏肉の照焼き アーサ汁	牛乳 りんごマフィン	豆乳 もものタルト	鶏肉 チーズ 枝豆 牛乳 卵	米 もちきび 油 じゃが芋 マヨドレ 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 パプリカ コーン 黄桃
15日(金)	オレンジ	玄米ご飯 きんめだいの揚げおろし煮 ひじきの煮物 南瓜のみそ汁 バナナ ひじきの日		牛乳 さつまいもクッキー	豆乳 クレープ	きんめだい ひじき 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ケーキミックス バター ごま	大根 貝割大根 人参 たけのこ いんげん 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 バナナ
16日(土)	ハイハイ	焼肉チャーハン 大根の和え物 厚揚げのみそ汁 パイン		牛乳 ゆかりおにぎり	豆乳	牛肉 豆腐 ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 春雨	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり 白菜 えのき パイン
18日(月)	敬老の日(公休日)							
19日(火)	りんご	あわご飯 麻婆豆腐 スパゲティサラダ 中華スープ オレンジ	ブロッコリーサラダ	牛乳 豆乳ウエハース	豆乳 せんべい	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 サラスバ マヨドレ 豆乳ウエハース	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ には にんにく 生姜 パプリカ きゅうり ちんげん菜 コーン オレンジ
20日(水)	オレンジ	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜サラダ かぶのみそ汁 パイン	鶏肉の照焼き きゅうりのサラダ	牛乳 バナナケーキ	豆乳 もものタルト	わかめ 豚レバー 卵 チーズ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター マヨドレ	南瓜 にんにく かぶ きゅうり ほうれん草 パイン
21日(木)	バナナ	きのこご飯 鮭のもみじ焼き ひじきの白和え さつま汁 りんご		牛乳 揚げパン	豆乳 ポテトフライ	鶏肉 鮭 ひじき 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 きな粉	米 マヨドレ 砂糖 さつま芋 パン 油	しめじ えのき 椎茸 ねぎ 人参 パプリカ からし菜 大根 ごぼう りんご
22日(金)	オレンジ	焼きそば オムレツ 牛肉スープ 杏仁フルーツ	ご飯 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 豆腐シューマイ	牛乳 ジュースーおにぎり	豆乳	豚肉 青さのり オムレツ 牛肉 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 杏仁豆腐 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 椎茸 ビーマン 大根 コーン にんにく 生姜 えのき ねぎ みかん缶
23日(土)	秋分の日(公休日)							
25日(月)	りんご	さつま芋ご飯 さんまの蒲焼き風 きんぴられんこん 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	人参炒め	牛乳 お麩ラスク	豆乳 クレープ	さんま 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 砂糖 糸こんにやく ごま油 おつ麩	生姜 れんこん 人参 には 玉ねぎ ねぎ オレンジ
26日(火)	バナナ	あわご飯 ぎせい豆腐 クープイリチー なすのみそ汁 りんご	鶏肉の野菜ソース	牛乳 マーブルケーキ	豆乳 さつま芋の素揚げ	豆腐 鶏ミンチ 卵 昆布 みそ 豚肉 牛乳 ココア	米 もちきび 砂糖 油 バター 糸こんにやく ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 しめじ なす 大根の葉 りんご
27日(水)	オレンジ	黒米ご飯 魚のマヨ焼き 牛肉とごぼうの炒め煮 野菜と卵のみそ汁 バナナ	わかめのみそ汁	牛乳 紅芋くずもち	豆乳	白身魚 牛肉 卵 みそ 牛乳 きな粉	米 黒米 マヨドレ 砂糖 糸こんにやく くず粉 紅芋粉	玉ねぎ ビーマン パプリカ ごぼう 人参 ちんげん菜 バナナ
28日(木)	バナナ	麦ご飯 とんかつ キャベツの梅和え ひじき炒め煮 大根のみそ汁 パイン	和風ハンバーグ	牛乳 お絵かきパン	豆乳 たい焼き みかんゼリー	豚肉 卵 ひじき さつま揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 食パン チョコ	キャベツ きゅうり にんにく 人参 もやし いんげん 大根 大根の葉 パイン
29日(金)	りんご	オムライス ブロッコリーサラダ クリームスープ フルーツヨーグルト	ケチャップライス じゃが芋のみそ汁 みかん缶	牛乳 ココアクッキー	豆乳 ゆかりおにぎり	鶏肉 卵 ツナ ウィンナー 牛乳 ヨーグルト	米 バター マヨドレ じゃが芋 砂糖 ケーキミックス ココア	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー コーン パプリカ マッシュルーム セロリ みかん缶
30日(土)	ハイハイ	ガパオライス 青菜の和えもの ビーフンスープ オレンジ		牛乳 野菜と果物のゼリー	豆乳	豚ミンチ 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ビーフン ゼリー	玉ねぎ ビーマン パプリカ コーン にんにく ほうれん草 えのき 人参 椎茸 長ねぎ オレンジ



※ 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。

