



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)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(金)	りんご	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーの和え物 パナナ	ごはん 鶏肉の中華炒め アーサのすまし汁	牛乳 油みそおにぎり	豆乳	鶏肉 牛乳 ひじき みそ のり	バターロールパン バター 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ マッシュルーム ブロッコリー コーン パナナ
2日(土)	ハイハイ	<b>お弁当の日</b>		牛乳 シークワサーゼリー	豆乳	牛乳	ゼリー	
4日(月)	りんご	黒米ご飯 さばのみそ煮 キャベツの梅あえ クーブイリチー かきたま汁 オレンジ	えのきとわかめのみそ汁	牛乳 豆腐スコーン	豆乳 ゼリー・せんべい	さば みそ 昆布 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 糸こんにゃく 油 片栗粉 ケーキミックス バター チョコ	キャベツ 生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 オレンジ
5日(火)	バナナ	ハヤシライス(小麦・卵・乳不使用) ブロッコリーサラダ 青菜のスープ りんご		牛乳 お誕生日ケーキ	豆乳 桃のタルト	牛肉 豚レバー ちくわ 牛乳	米 油 砂糖 マヨドレ ハヤシフレーク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 コーン しめじ りんご
6日(水)	オレンジ	あわご飯 鶏肉のパーベキューソース焼き 大根のみそ汁 コールスロー 人参しりしり パナナ	ブロッコリーソテー	牛乳 セザミクッキー	豆乳 たい焼き ヨーグルト風クレープ	鶏肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 マヨドレ 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ いら コーン 人参 大根 長ねぎ パナナ
7日(木)	バナナ	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラのおかか和え 麩チャンプルー そうめん汁 果物	ご飯 鶏肉の照焼き 人参ソテー わかめのみそ汁	牛乳 小倉ケーキ	豆乳 あんこ入り米粉蒸しパン	白身魚 みそ 糸かつお 卵 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん ケーキミックス バター つぶあん	オクラ 生姜 小松菜 人参 ねぎ りんご
8日(金)	りんご	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 おつゆ麩のみそ汁 みかん	レバーと野菜の甘辛炒め 青菜のみそ汁	牛乳 スイートポテト	豆乳 大学芋	わかめ 豚レバー 卵 ツナ みそ 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 バター	かぼちゃ にんにく 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根の葉 みかん
9日(土)	ハイハイ	五目チャーハン もやしの和え物 中華スープ 黄桃		牛乳 中華風ちまきおにぎり	豆乳	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 油	人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 もやし パプリカ にんにく 小松菜 長ねぎ 黄桃 たけのこ
11日(月)	りんご	玄米ご飯 白身魚のケチャップあん パパイアイリチー かぼちゃのみそ汁 みかん		牛乳 チーズ蒸しパン	豆乳 桃のタルト	白身魚 豚肉 みそ 卵 クリームチーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	パパイア 人参 いら 生姜 かぼちゃ 玉ねぎ 貝割大根 みかん
12日(火)	オレンジ	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 メロン	コーン入りもずく丼 人参の和え物	牛乳 ブラウニー	豆乳 ココア入り米粉蒸しパン	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 小麦粉 バター ココア	ビーマン 生姜 キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ メロン
13日(水)	バナナ	あわご飯 金目鯛のムニエル いり豆腐 里芋のみそ汁 オレンジ	金目鯛の煮つけ	牛乳 野菜ヒラヤーチ	豆乳 ゆかりおにぎり	金目鯛 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ ツナ 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 バター 油 里芋	人参 いんげん しめじ 大根の葉 キャベツ ニら 人参 オレンジ
14日(木)	りんご	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 フルーツヨーグルト	バナナ	牛乳 アイスボックスクッキー	豆乳 たいやき ゼリー・せんべい	牛肉 ツナ わかめ みそ 牛乳 ヨーグルト 卵 スキムミルク	米 糸こんにゃく 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ みかん缶 パイン缶
15日(金)	オレンジ	ふりかけご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 りんご	ゆかりごはん ポテトサラダ	牛乳 大学芋	豆乳	鶏つみれ ちくわ 厚揚げ 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨドレ さつま芋 油	大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ りんご
16日(土)	ハイハイ	<b>お弁当の日</b>		牛乳 野菜と果物ゼリー	豆乳	牛乳	ゼリー	
18日(月)	りんご	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 干切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 オレンジ	ご飯	牛乳 きなこサブレ	豆乳 今川焼き りんごのタルト	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ きな粉 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにゃく 油 ケーキミックス バター	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 オレンジ
19日(火)	オレンジ	チキンカレー 野菜サラダ わかめとたまごスープ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉のスープ煮込み ほうれん草のスープ オレンジ	牛乳 芋天ぷら	豆乳 ポテトフライ	鶏肉 ツナ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレー粉 バーモントカレールー 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン セロリ レタス グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 長ねぎ みかん缶 パイン缶
20日(水)	バナナ	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 中華風野菜炒め なすのみそ汁 りんご		牛乳 バナナマフィン	豆乳 わかめおにぎり	豚肉 青さのり ちくわ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 じゃが芋 ケーキミックス 砂糖	キャベツ 人参 ビーマン 生姜 なす 大根の葉 りんご
21日(木)	りんご	チキンライス ミートローフ ポテトサラダ コーンクリームスープ オレンジ	鶏肉の照焼き パンプキンサラダ コーンとわかめスープ	牛乳 クリスマスケーキ	豆乳 クリスマスフルーツタルト	鶏肉 合挽きミンチ 豚レバー 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マヨドレ	玉ねぎ ビーマン にんにく 人参 グリーンピース パプリカ きゅうり コーン オレンジ
22日(金)	オレンジ	じゅーしいご飯 鮭の塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 黄桃		牛乳 紅芋くずもち	豆乳	豚ミンチ ひじき さけ わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳 きな粉	米 砂糖 くず粉 紅芋粉	人参 椎茸 ごぼう ねぎ 大根 きゅうり ねぎ 黄桃
23日(土)	ハイハイ	中華丼 青菜の和えもの コーンスープ パナナ		牛乳 菜飯おにぎり	豆乳	豚肉 牛乳 のり	米 油	白菜 人参 ビーマン 椎茸 きくらげ ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 パナナ
25日(月)	りんご	カレーピラフ チキンカツ 春雨サラダ ミネストローネ みかん	鶏肉の照焼き キャベツスープ	牛乳 チョコチップクッキー	豆乳 りんごのタルト	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 バター チョコチップ	玉ねぎ ビーマン 人参 にんにく きゅうり キャベツ トマト みかん
26日(火)	オレンジ	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ りんご	キャベツサラダ	牛乳 チーズスティックパン	豆乳 ポテトフライ	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 粉チーズ 牛乳	米 もちきび 砂糖 片栗粉 春雨 バター ケーキミックス	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ いら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ りんご
27日(水)	バナナ	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにゃくソテー もずくすまし汁 パイン	ご飯 豆腐ステーキの野菜あんかけ 大根のみそ汁	牛乳 ごまちゃんすこう	豆乳 ヨーグルト風クレープ	鶏ミンチ 豆腐 ツな もずく 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく 油 小麦粉 ラード	玉ねぎ れんこん 生姜 ちんげん菜 人参 ねぎ パイン
28日(木)	オレンジ	年越しそば 青菜の納豆和え さつま芋の甘煮 パナナ	ご飯 和風つくね わかめのみそ汁	牛乳 野菜いなり	豆乳 わかめおにぎり	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 牛乳 油揚げ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米	ねぎ 小松菜 人参 パナナ ほうれん草
29日(金) ~ 31日(日)	年末休み							



※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。

