



令和6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(木)	りんご	ふりかけご飯 おでん 南瓜サラダ モロヘイヤのみそ汁 黄桃	ゆかりごはん ポテトサラダ	牛乳 サターアングラー	豆乳 もものタルト	つみれ ちくわ 厚揚げ 枝豆 チーズ みそ 牛乳 卵	米 砂糖 マヨドレ ケーキミックス 小麦粉 油	大根 人参 南瓜 モロヘイヤ コーン 長ネギ 黄桃
2日(金)	バナナ	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	カリフラワーサラダ りんご	牛乳 セサミクッキー	豆乳 たい焼き きなこおかし	合挽ミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 カレー粉 油 マヨドレ 小麦粉 ごま バター 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ えのき 長ネギ 白桃
3日(土)	ハイハイ	お弁当の日		牛乳 野菜と果物ゼリー	豆乳	牛乳	野菜と果物ゼリー	
5日(月)	りんご	黒米ご飯 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 オレンジ	わかめのすまし汁	牛乳 ピザトースト	豆乳 ポテトフライ	さば みそ 糸かつお 鶏肉 大豆 ウインナー チーズ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 そうめん 食パン バター	生姜 オクラ 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ オレンジ 玉ねぎ ピーマン トマト
6日(火)	バナナ	カレーピラフ 鶏肉のから揚げ 野菜サラダ クリームスープ りんご	豆腐ハンバーグ コーンスープ	牛乳 お誕生日ケーキ	豆乳 フルーツのせタルト	豚肉 鶏肉 卵 ツナ 牛乳 ウインナー ホイップ	米 油 バター カレー粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく レタス ブロッコリー パプリカ コーン りんご
7日(水)	オレンジ	玄米ご飯 魚のコーンマヨ焼き ひじきのごま和え 豆乳入りさつま汁 バナナ	魚のオープン焼き 切干大根の和え物	牛乳 おつゆ麩ラスク	豆乳 きなこおかし	白身魚 チーズ ひじき ツナ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 バター マヨドレ 砂糖 さつま芋 おつゆ麩 きな粉	コーン 切干大根 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ バナナ
8日(木)	りんご	お弁当の日		牛乳 さつま芋クッキー	豆乳 大学芋	牛乳	ケーキミックス さつま芋 バター 砂糖 ごま	
9日(金)	バナナ	あわご飯 焼肉 マカロニサラダ きのこのみそ汁 りんご	南瓜サラダ	牛乳 チーズいももち	豆乳 ゼリー・せんべい	牛肉 卵 チーズ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨドレ じゃが芋 油	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 椎茸 にんにく 生姜 パプリカ きゅうり えのき しめじ 大根の葉 りんご
10日(土)	ハイハイ	もずく丼 キャベツの和え物 イナムル汁 バナナ		牛乳 くずもち	豆乳	もずく 豚ミンチ ちくわ 豚肉 みそ 牛乳 きなこ	米 砂糖 片栗粉 糸こんにゃく 黒糖 芋くず	生姜 ピーマン パプリカ コーン 大根 キャベツ もやし 人参 椎茸 ねぎ バナナ
12日(月)	振替休日(公休日)							
13日(火)	オレンジ	タコライス コロッケ パンキンスープ きな粉かけヨーグルト	カレーピラフ ポテトフライ 南瓜のみそ汁 りんご	牛乳 チヂミ	豆乳 もものタルト	合挽ミンチ チーズ 豆乳 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 コロッケ 油 小麦粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ にんにく レタス トマト 南瓜 りんご 人参 ニラ
14日(水)	りんご	しそご飯 ささみのピカタ 青菜のおかか和え クープイリチー 厚揚げのみそ汁 バナナ	豆腐ハンバーグ	牛乳 ココアショート ブレッド	豆乳 ヨーグルト風クレープ	ささみ 卵 糸かつお 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 油 糸こんにゃく バター 砂糖 ココア	小松菜 にんにく 切干大根 人参 なす ねぎ バナナ
15日(木)	バナナ	玄米ご飯 冬瓜のみそ汁 ひじきの炒め煮 魚フライ・タルタルソースかけ りんご	魚の甘酢あんかけ	牛乳 お絵かきパン	豆乳 ゼリー・おかし	白身魚 卵 ひじき さつま揚げ ワカメ 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ 食パン ジャム	玉ねぎ パプリカ 人参 もやし いんげん 冬瓜 りんご
16日(金)	オレンジ	沖縄そば 納豆和え さつま芋の甘煮 パイン	ごはん 豚肉の煮物 アーサ汁	牛乳 野菜いなり	豆乳 わかめおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米	ねぎ 白菜 きゅうり 人参 パイン ほうれん草
17日(土)	ハイハイ	チャーハン 春雨の中華和え 牛肉スープ 黄桃		いちごゼリー せんべい		豚ミンチ ささみ 牛肉	米 春雨 油 砂糖 ゼリー せんべい	人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり パプリカ 大根 コーン えのき ねぎ 生姜 にんにく 黄桃
19日(月)	りんご	たけのこご飯 魚のポテト焼き かりかりきゅうり 豚汁 オレンジ	魚のオープン焼き きゅうりのマヨ和え	牛乳 おからマドレーヌ	豆乳 りんごのタルト	鶏肉 油揚げ 白身魚 牛乳 おから 青さのり 豚肉 豚レバー 卵 みそ	米 砂糖 じゃが芋 牛乳 バター ごま油 ごま 小麦粉	たけのこ 人参 ねぎ きゅうり 大根 ごぼう 長ネギ オレンジ レーズン
20日(火)	バナナ	ハヤシライス スパゲティーサラダ オクラスープ いちご	ブロッコリーサラダ	牛乳 焼きチーズケーキ	豆乳 大学芋	牛肉 卵 ツナ 豚肉 牛乳 生クリーム クリームチーズ	米 油 砂糖 小麦粉 さつま芋 サラスパ マヨドレ バター クラッカー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース パプリカ きゅうり オクラ えのき いちご
21日(水)	りんご	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜の和えもの かきたま汁 オレンジ	豆腐ハンバーグ わかめのすまし汁	牛乳 スコーン	豆乳 米粉のレーズン蒸しパン	枝豆 豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 卵 牛乳	米 パン粉 砂糖 小麦粉 バター ケーキミックス チョコチップ	長ネギ 人参 白菜 小松菜 パプリカ 椎茸 ねぎ オレンジ
22日(木)	オレンジ	親子丼 もやしの和え物 里芋のみそ汁 バナナ	鶏肉の照焼き丼 小松菜のマヨ和え	牛乳 アイスボックスクッキー	豆乳 もものタルト	鶏肉 卵 のり みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 里芋 小麦粉 ケーキミックス	玉ねぎ 椎茸 もやし 小松菜 人参 白菜 大根の葉 バナナ
23日(金)	天皇誕生日(公休日)							
24日(土)	ハイハイ	中華丼 青菜の和え物 コーンスープ バナナ		牛乳 菜飯おにぎり	豆乳	豚肉 牛乳 のり	米 油 砂糖	白菜 人参 ピーマン きくらげ 椎茸 ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 バナナ
26日(月)	りんご	玄米ご飯 魚の揚げ煮 キャベツの梅和え 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ		牛乳 ごまちんすこう	豆乳 ヨーグルト風クレープ	白身魚 鶏肉 みそ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ラード ごま	生姜 キャベツ 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 大根の葉 オレンジ
27日(火)	バナナ	スパゲティー・ナポリタン ごぼうサラダ 豆腐のスープ りんご	焼肉丼	牛乳 青菜とツナのおにぎり	豆乳	ウインナー 枝豆 ささみ ひじき 豆腐 ツナ 牛乳	スパゲティー バター マヨドレ 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう にんにく チンゲン菜 えのき からし菜 りんご
28日(水)	オレンジ	麦ご飯 レバーのゴマソース 粉ふき芋 野菜炒め 白菜のみそ汁 黄桃	ご飯 魚の甘酢あんかけ	牛乳 チーズ ビスケット	豆乳 りんごのタルト	豚レバー 青さのり ちくわ 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋 ビスケット	ほうれん草 人参 生姜 玉ねぎ 白菜 大根の葉 黄桃
29日(木)	りんご	あわご飯 豆腐のキッシュ ブロッコリーの塩炒め 春雨スープ バナナ	豆腐ステーキ・野菜あんかけ	牛乳 あんバタートースト	豆乳 米粉の蒸しパン	豆腐 鶏ミンチ チーズ 卵 牛乳 わかめ 牛乳	米 もちきび バター 油 春雨 食パン 小豆	玉ねぎ ブロッコリー しめじ パプリカ コーン 人参 バナナ

※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。

