



5月のこんだて

令和6年 わかば認定こども園

卵アレルギー:ピンク 乳アレルギー:水色
 ごまアレルギー:オレンジ 2種以上のアレルギー:緑

栄養士:新崎 悠

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(水)	りんご	黒米ご飯 さばのみそ焼き 南瓜のそぼろ煮 野菜スープ オレンジ		牛乳 ココア蒸しパン	豆乳 ジャムサンド	さば 鶏ミンチ 豚肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 黒米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ココア	生姜 南瓜 グリーンピース 大根 人参 コーン ねぎ にんにく えのき 果物
2日(木)	バナナ	玄米ご飯 ぎせい豆腐 ひじきの煮物 豚汁 りんご	豆腐ステーキの肉野菜あんかけ	牛乳 こいのぼりゼリー&星たべよ	豆乳	豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 大豆 油揚げ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 玄米 砂糖 油 里芋 こいのぼりゼリー 星たべよ	玉ねぎ パプリカ 椎茸 いんげん 人参 大根 ねぎ 果物
3日(金)		憲法記念日(公休日)						
4日(土)		みどりの日(公休日)						
6日(月)		振替休日(公休日)						
7日(火)	りんご	ドライカレー マカロニサラダ わかめスープ 黄桃缶	ポテトサラダ	牛乳 羊天ぷら	豆乳 さつまいもフライドポテト (きな粉がけ)	合挽ミンチ 大豆 豚レバー ツナ わかめ 卵 牛乳	米 押麦 カレー粉 油 マカロニ 小麦粉 さつま芋	人参 玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム レーズン かぶ 椎茸 きゅうり コーン 長ねぎ 果物缶
8日(水)	バナナ	玄米ご飯 鶏肉のさつぱり煮 ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁 オレンジ	タマナーチャンプルー	牛乳 小倉ケーキ	豆乳 たい焼き(つぶあん)	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 砂糖 油 ケーキミックス 小豆 バター	生姜 にんにく ゴーヤ 人参 玉ねぎ 南瓜 長ねぎ 果物
9日(木)	オレンジ	お弁当の日		牛乳 誕生日ケーキ	豆乳 フルーツのせタルト	牛乳	ケーキ	
10日(金)	りんご	あわご飯 さばの照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 バナナ		牛乳 黒糖カステラ	豆乳 ちんびん	さば 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 小麦粉	生姜 いんげん 切干大根 人参 椎茸 ねぎ 果物
11日(土)	ハイハイ	お弁当の日		牛乳 おかき(きなこ味)	豆乳	牛乳	おかき	
13日(月)	りんご	麦ご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ 杏仁フルーツ	ポテトサラダ	牛乳 アメリカンドック	豆乳 今川焼き(こしあん)	豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 チーズ 牛乳 卵 豆乳 フィッシュソーセージ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 春雨 杏仁豆腐 ケーキミックス	パプリカ 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 南瓜 ほうれん草 えのき 果物缶
14日(火)	オレンジ	あわご飯 銀だらの煮付け 青菜のごま和え ケータイリチー なすのみそ汁 バナナ	インゲンソテー	牛乳 きなこクリームサンド	豆乳 ヨーグルト風クレープ	銀だら 昆布 豚肉 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 砂糖 ごま こんにやく 油 バター	生姜 小松菜 切干大根 人参 なす しめじ ねぎ 果物
15日(水)	バナナ	タコライス れんこんサラダ かぶのスープ ジャム入りヨーグルト	ケチャップライス ゼリー	牛乳 さつまいもクッキー	豆乳 大学芋	合挽ミンチ 大豆 チーズ ひじき ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 マヨレ 片栗粉 ジャム バター ケーキミックス さつま芋 ごま	玉ねぎ にんにく レタス トマト れんこん きゅうり いんげん パプリカ かぶ ちんげん菜 人参 果物缶
16日(木)	りんご	玄米ご飯 チキンのレモン和え ブロッコリーのマヨ和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 オレンジ		牛乳 チーズ&ビスケット	豆乳 ゼリー&せんべい	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ みそ チーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ 五穀ビスケット	ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ パセリ 果物
17日(金)	オレンジ	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋の甘煮 パイン		牛乳 ジュシーおにぎり	豆乳	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米	ねぎ 小松菜 パプリカ 人参 椎茸 果物
18日(土)	ハイハイ	牛丼 キャベツとしらすの梅和え 厚揚げのみそ汁 黄桃缶		牛乳 たい焼き(つぶあん)	豆乳	牛肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 こんにやく 砂糖 たい焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 貝割大根 果物缶
20日(月)	りんご	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー クリームスープ オレンジ	鮭の塩焼き 鶏と野菜のスープ(乳製品不使用)	牛乳 ココアショートブレッド	豆乳 アレルギー用クッキー	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび バター じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム 果物
21日(火)	バナナ	麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラのかき玉スープ 赤肉メロン	麩とわかめのスープ	牛乳 焼きチーズケーキ	豆乳 りんごのタルト	豚肉 豆腐シューマイ 卵 チーズ 生クリーム 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 クラッカー 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ たけのこ ビーマン 人参 椎茸 オクラ 果物 果物缶
22日(水)	オレンジ	あわご飯 ミートローフ ブロッコリーサラダ يونクリームスープ バナナ	鶏肉の照り焼き 豆腐とアーサのみそ汁	牛乳 揚げパン	豆乳 フライドポテト	合挽きミンチ 大豆 豚レバー チーズ 卵 ちくわ 牛乳 きな粉 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 マヨレ 油 胚芽パン	玉ねぎ 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 果物
23日(木)	バナナ	肉うどん もずくのかき揚げ 青菜の白和え 黄桃缶	いんげんと玉葱と人参のソテー	牛乳 じゃことわかめのおにぎり	豆乳	牛肉 かまぼこ もずく 卵 豆腐 ツナ わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 油 ごま 米 小麦粉	生姜 長ねぎ いんげん 玉ねぎ 人参 小松菜 果物缶
24日(金)	りんご	黒米ご飯 魚のごまみそ漬焼き オクラの梅和え 肉じゃが おつゆ麩のすまし汁 オレンジ	和風包み焼き	牛乳 野菜ヒラヤーチ	豆乳 ちんびん	白身魚 みそ 糸かつお 豚肉 卵 ツナ 牛乳	米 黒米 砂糖 油 ごま じゃが芋 糸こんにやく おつゆ麩 小麦粉	オクラ 生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 グリーンピース えのき 大根の葉 果物 キャベツ ニラ
25日(土)	ハイハイ	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 パイン		牛乳 野菜と果物のゼリー	豆乳	豚肉 のり 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨレ ゼリー	玉ねぎ 生姜 人参 ビーマン レーズン キャベツ ねぎ 果物
27日(月)	りんご	あわご飯 ささみの梅煮 麩チャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	豆腐チャンプルー	牛乳 ミルククッキー	豆乳 やわらかおかき(きな粉)	ささみ 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 車麩 油 里芋 小麦粉 バター	梅干 生姜 小松菜 人参 しめじ 大根の葉 果物
28日(火)	オレンジ	わかめご飯 大根のみそ汁 レバー・フライ・甘ダレ揚げ 南瓜の煮物 白菜の和え物 パイン	レバーとキャベツの中華炒め	牛乳 あんぱたートースト	豆乳 今川焼き(こしあん)	わかめ 豚レバー 卵 ちくわ 油揚げ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 パン 小豆 バター	にんにく 南瓜 白菜 人参 きゅうり 大根 ほうれん草 果物
29日(水)	りんご	玄米ご飯 魚の西京焼き 牛肉とごぼう煮 そうめん汁 バナナ		牛乳 スイートポテト	豆乳 アレルギー用クッキー	白身魚 みそ 牛肉 生クリーム 牛乳	米 玄米 油 ごま油 そうめん 糸こんにやく さつま芋 バター 砂糖	長ねぎ 生姜 ごぼう 人参 ねぎ 果物
30日(木)	オレンジ	スパゲティーミートソース 野菜サラダ 青菜のスープ フルーツヨーグルト	フルーツ盛り合わせ	牛乳 枝豆とゆかりおにぎり	豆乳	合挽きミンチ 大豆 豚レバー ツナ ヨーグルト 牛乳 枝豆 しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 バター マヨレ 米	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム にんにく ビーマン キャベツ トマト ブロッコリー パプリカ えのき ちんげん菜 コーン 果物缶
31日(金)	バナナ	黒米ご飯 さばの塩焼き きゅうりのおかか和え 筑前煮 豆腐のみそ汁 オレンジ		牛乳 ミニクリームパン	豆乳 ヨーグルト風クレープ	さば 糸かつお 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 黒米 油 砂糖 クリームパン	きゅうり 生姜 大根 人参 椎茸 いんげん しめじ 果物



※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。

