



卵アレルギー：黄色
 ごまアレルギー：青色
 乳アレルギー：ピンク
 2種以上のアレルギー：緑色

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	(赤い)血や肉をつくる	(色いろ)骨や力になる	(みどり)体の調子を整える	
1日(月)	りんご	菜ご飯 森豆腐 中華サラダ 春雨スープ バイン		牛乳 コロケ	豆乳 フライドポテト	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 コロケ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にはんにく 生糸 キャベツ ほうれん草 パプリカ コーン チンゲン菜 菜肉	
2日(火)	バナナ	焼きうどん かぼちゃサラダ 白菜のみそ汁 黄桃缶	ポテトサラダ	牛乳 ジュシーおにぎり	豆乳	豚肉 赤かつお チーズ わかめ 牛乳 みそ 鶏肉 ひじき	うどん 油 マヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 ピーマン かぼちゃ きゅうり しめじ 菜肉 ねぎ	
3日(水)	オレンジ	あわご飯 魚の葉つけ 熱チャンプルー 大根のみそ汁 バナナ		牛乳 スイートポテト	豆乳 大学芋	揚げダラ 豚肉 ツナ みそ 牛乳 生クリーム	米 もちきび 小麦粉 油 砂糖 黒糖 さつまいろ バター 砂糖	菜肉 小松菜 人参 大豆 えのき 大根の葉 菜肉	
4日(木)	りんご	五米ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふき芋 冬瓜のそぼろ煮 かき揚げ オレンジ	豆腐と椎茸とほうれん草のスープ	牛乳 誕生日ケーキ	豆乳 フルーツのゼラト	豚肉 みそ 青さのり 豚ミンチ 豆腐 卵 牛乳	米 五米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 誕生日ケーキ	玉ねぎ 生糸 冬瓜 人参 いんげん 椎茸 ほうれん草 菜肉	
5日(金)	オレンジ	わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹でブロッコリー ポテトサラダ モツさつま揚げ すいか		牛乳 フルーツゼリー 夏たべよう	豆乳	わかめ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ さつま揚げ ゼリー 夏たべよう	生糸 にはんにく ブロッコリー きゅうり コーン 人参 オクラ 菜肉 菜肉缶	
6日(土)	ハイハイ	お弁当の日(園内研修)		牛乳 たい焼き(つぶあん)	豆乳	牛乳	たい焼き		
8日(月)	りんご	中華丼 豆腐シューマイ コンスープ バイン		牛乳 オニオンブレッド	今川焼き	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 卵 ハム チーズ	米 押麦 油 片栗粉 ケーキミックス マヨネーズ	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 コーン きくらげ 生糸 大根の葉 菜肉 玉ねぎ じゃがいも	
9日(火)	オレンジ	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜のスープ ジャム入りヨーグルト	ゼリー	牛乳 ココアゼリー	豆乳 ヨーグルト風クレープ	牛乳 豚レバー ヨーグルト 牛乳 卵 豆腐	米 押麦 油 小麦粉 マカロニマヨネーズ 砂糖 ジャム 小麦粉 ココア 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース 人参 きゅうり チンゲン菜 えのき れんこん 菜肉缶	
10日(水)	バナナ	ゆかりご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 青果の納豆和え 熟冬瓜のみそ汁 オレンジ		牛乳 キャラメル飴	豆乳 やわらかおかし	赤豆 赤かつお 納豆 のり 鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 油 砂糖 車輪 バター	きゅうり 生糸 ほうれん草 人参 冬瓜 菜肉	
11日(木)	オレンジ	沖縄そば ブロッコリーのしらす梅和え さつま芋の甘煮 バイン		牛乳 鮎とわかめのおにぎり	豆乳	三徳肉 かまぼこ しらす 赤かつお 牛乳 鮎 わかめ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 米	ねぎ ブロッコリー 梅干 菜肉	
12日(金)	りんご	お弁当の日		牛乳 ブラウニー	豆乳 りんごタルト	牛乳 卵	小麦粉 ココア バター 砂糖		
13日(土)	ハイハイ	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 オレンジ		牛乳 ソフトサラダ	豆乳	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ソフトサラダ	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん草 パプリカ 菜肉	
15日(月)				海の日(公休日)					
16日(火)	りんご	ドライカレー ブロッコリーサラダ わかめとコンスープ 黄桃缶	ブロッコリーサラダ(チーズ除去/マヨネーズ入る)	牛乳 小倉スコーン	豆乳 たい焼き	合挽きミンチ 豚レバー 大豆 チーズ わかめ 牛乳 卵	米 押麦 カレー粉 油 マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 小豆	人参 玉ねぎ ビーミン にはんにく マッシュルーム レーズン ブロッコリー カリフラワー パプリカ コーン 白ねぎ 菜肉缶	
17日(水)	オレンジ	あわご飯 揚げハンバーグ/豚肉きんぴら ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 バナナ	和風包み焼き炒り豆腐	牛乳 フルーツ チーズウエハース	豆乳 ゼリー&夏たべよう	豚ミンチ ひじき 卵 ウインナー みそ 牛乳 フルーツ	米 もちきび 車輪 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 豆乳ウエハース	玉ねぎ 人参 ビーミン キャベツ しめじ 大根の葉 菜肉 菜肉缶	
18日(木)	バナナ	青菜ご飯 レバーフライ/豆乳揚げ 南瓜の煮物 スパゲティサラダ モロヘイヤのみそ汁 すいか	レバーとキャベツの中華炒め	牛乳 チーズザブレ	豆乳 アレルギー用クッキー	豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 牛乳 卵 チーズ	米 小麦粉 バター 油 砂糖 ザラシハ マヨネーズ バター	南瓜 にはんにく 人参 きゅうり パプリカ 毛豆 バター 菜肉	
19日(金)	りんご	風米ご飯 鮎の甘酢焼き 青果のごま和え 筑前煮 へちまのみそ汁 オレンジ	ブロッコリーのゆかり和え	牛乳 チーズ & 五穀ビスケット	豆乳 わかめとしらすのおにぎり	鮎 鶏肉 ゆし豆腐 みそ 牛乳 チーズ	米 黒米 砂糖 片栗粉 黒糖 ごま 五穀ビスケット	ほうれん草 ごぼう 生糸 たけのこ 人参 椎茸 納豆や へちま ねぎ 菜肉	
20日(土)	ハイハイ	チャーハン 春雨中華和え 牛肉スープ 黄桃缶		牛乳 たい焼き(つぶあん)	豆乳	ウインナー さきみ 牛肉 牛乳	米 油 春雨 油 砂糖 たい焼き	人参 玉ねぎ ビーミン きゅうり パプリカ 大根 コーン 梅干 ねぎ にはんにく 生糸 菜肉缶	
22日(月)	りんご	あわご飯 チンジャオロース オムレツ 豆腐の中華スープ 香にフルーツ	和風包み焼き炒り豆腐	牛乳 紅芋ちんすこう	豆乳	豚肉 オムレツ 豆腐 牛乳	米 もちきび 片栗粉 じゃが芋 油 香に豆腐 ラード 小麦粉 紅芋粉 砂糖	人参 ビーミン 大根の葉 コーン 菜肉缶	
23日(火)	バナナ	後ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 人参しりしり おつゆのみそ汁 オレンジ		牛乳 きなぶら	豆乳 さつま芋フライドポテト	鶏肉 ツナ わかめ みそ 牛乳 卵	米 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 おつゆ粒 さつま芋 小麦粉	大葉 人参 玉ねぎ にはんにく 白菜 菜肉	
24日(水)	オレンジ	ご飯 鮎の蒲焼風 筑前煮 白菜のツナ和え アーサ汁 バナナ		牛乳 くずもち	豆乳	鮎 鶏肉 ツナ あじき 豆腐 牛乳 きな粉	米 黒米 油 砂糖 うむじ 黒糖	生糸 ごぼう たけのこ 椎茸 納豆や 白菜 きゅうり パプリカ 菜肉	
25日(木)	バナナ	あわご飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイチチー 南瓜のみそ汁 バイン		牛乳 おからマドレーヌ	豆乳 やわらかおかし	さんめだい 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 おから 卵	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 赤こんにゃく バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 納豆や 切干大根 椎茸 南瓜 キャベツ 菜肉	
26日(金)	オレンジ	タコライス フライドポテト ビーフンスープ すいか	タコライス(チーズ除去-コーンへ)	牛乳 バインケーキ	豆乳 りんごタルト	合挽きミンチ 大豆 チーズ 豚肉 牛乳 卵 スキムミルク	米 押麦 砂糖 カレー粉 油 じゃが芋 ビーミン 油 ケーキミックス バター	玉ねぎ 人参 にはんにく レーズン トマト 人参 椎茸 長ねぎ 菜肉 菜肉缶	
27日(土)	ハイハイ	焼きそば 豚肉ときゅうりの中華和え アーサ汁 バイン		牛乳 きのおにぎり	豆乳	豚肉 青さのり さきみ 豆腐 おかし 牛乳 黒糖	中華麺 油 砂糖 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーミン しめじ きゅうり 大根 トマト 生糸 菜肉 しめじ えのき 椎茸 納豆	
29日(月)	りんご	五米ご飯 とんかつ コールスロー パパイヤイチー オクラのみそ汁 すいか		牛乳 ココアクッキー	豆乳 アレルギー用クッキー	豚肉 ツナ 厚揚げ みそ 牛乳 卵	米 五米 小麦粉 卵 粉 油 マヨネーズ 砂糖 バター ココア	キャベツ コーン 人参 パパイヤ にはんにく オクラ わび 菜肉	
30日(火)	バナナ	しそご飯 きなぶらご飯 ブロッコリーのおかか和え きなぶらごぼろ 豆腐のみそ汁 バイン	鶏もも肉の照り焼き 人参ときゅうりと玉葱の野菜炒め	牛乳 チーズの蒸しパン	豆乳 ソフトサラダ	さきみ 卵 赤かつお 豆腐 わかめ みそ 牛乳 チーズ 卵	米 押麦 小麦粉 油 ごま油 ごま ケーキミックス 砂糖	ブロッコリー にはんにく ごぼう 人参 いんげん 長ネギ 菜肉	
31日(水)	オレンジ	あわご飯 さばのカレー揚げ 青菜の和え物 ケーパイヤイチー なすのみそ汁 黄桃缶		牛乳 揚げパン	豆乳 フライドポテト	さば 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 小麦粉 カレー粉 油 砂糖 こんにゃく 狂喜パン	小松菜 生糸 切干大根 人参 なす しめじ わび 菜肉	



※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。

