

10月

3歳未満

アレルギー対応献立(日・祝あり)

|       | 日曜日   | 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日  |
|-------|---|--|---|--|--|--|--|
| 日付    |   |  |   |  |  |  | 1日   |
| 午前おやつ |   |  |   |  |  |  | 牛乳   |
| 昼食    |   |  |   |  |  |  |  |
| 午後おやつ |   |  |   |  |  |  |  |
| カロリー  |   |  |   |  |  |  | 401 kcal   |
| 日付    | 2日  | 3日   | 4日  | 5日   | 6日   | 7日   | 8日   |
| 午前おやつ | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   |
| 昼食    | ごはん<br>高野豆腐のきのこあんかけ(鶏ひき)<br>キャベツとツナのサラダ<br>みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) | カレーライス(米粉)<br>かぼちゃのピースサラダ<br>お豆のスープ                            | ごはん<br>たらの野菜あんかけ<br>チンゲン菜とにんじんの納豆和え<br>みそ汁(さといも・えのき)<br>バナナ | ひじきごはん<br>豚のしょうが焼き<br>プロッコリーとにんじんのサラダ(マヨドレ)<br>みそ汁(キャベツ・わかめ) | ごはん<br>さばのみそ煮<br>彩り金平<br>すまし汁(しめじ・はくさい)<br>りんご                       | ごはん<br>鶏もものマヨドレ焼き<br>こまつなのかレーンソテー<br>コンソメスープ(かぶ・玉ねぎ)         | 3色そぼろ丼<br>プロッコリーと玉ねぎのひじき炒め<br>みそ汁(豆腐・葉ねぎ)        |
| 午後おやつ | 牛乳<br>キャロットケーキ(米粉)  | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>コーンのおほしさま                                      | 牛乳<br>じゃがいもドーナツ(米粉)   | 牛乳<br>ごまクッキー(米粉)   | 牛乳<br>焼きうどん(米粉)  | 牛乳<br>塩むすび   | 牛乳<br>ホットケーキ(米粉)(コーン)                            |
| カロリー  | 512 kcal  | 467 kcal   | 439 kcal  | 458 kcal   | 535 kcal   | 487 kcal   | 442 kcal   |
| 日付    | 9日  | 10日  | 11日   | 12日  | 13日  | 14日  | 15日  |
| 午前おやつ | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   |
| 昼食    | ごはん<br>豚のすき煮<br>きゅうりと竹輪の和え物<br>みそ汁(こまつな・玉ねぎ)              | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>かぼちゃとにんじんの甘煮<br>みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)                 | わかめごはん<br>かれいの照り焼き<br>ごぼうとれんこんのマヨドレ和え<br>みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)      | ごはん<br>豚の中華炒め<br>チンゲン菜のナムル<br>春雨スープ(にんじん・コーン)<br>りんご         | ミートスパゲッティー(米粉)<br>キャベツとにんじんのコーンサラダ<br>コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)<br>マスカットゼリー | とりさんライス<br>さといものみそグラタン(クリームコーン)<br>コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)<br>オレンジ | ごはん<br>豚肉の香味炒め<br>ほうれん草とにんじんのお浸し<br>みそ汁(もやし・なめこ) |
| 午後おやつ | 牛乳<br>じゃがいももち(みたらしあん)(米粉)                                 | 牛乳<br>マカロニきなこ(米粉)  | 牛乳<br>みそ蒸しパン(米粉)  | 牛乳<br>スイートポテト(豆乳)  | 麦茶<br>小魚入り焼きおにぎり(みそ)   | 牛乳<br>スcone(ココア風味)(米粉)                                       | 牛乳<br>ジャムパン(いちご)                                 |
| カロリー  | 406 kcal  | 419 kcal   | 452 kcal  | 409 kcal   | 407 kcal   | 422 kcal   | 401 kcal   |
| 日付    | 16日   | 17日  | 18日   | 19日  | 20日  | 21日  | 22日  |
| 午前おやつ | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   |
| 昼食    | ごはん<br>高野豆腐のきのこあんかけ(鶏ひき)<br>キャベツとツナのサラダ<br>みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) | カレーライス(米粉)<br>かぼちゃのピースサラダ<br>お豆のスープ                            | ごはん<br>たらの野菜あんかけ<br>チンゲン菜とにんじんの納豆和え<br>みそ汁(さといも・えのき)<br>バナナ | ひじきごはん<br>豚のしょうが焼き<br>プロッコリーとにんじんのサラダ(マヨドレ)<br>みそ汁(キャベツ・わかめ) | ごはん<br>さばのみそ煮<br>彩り金平<br>すまし汁(しめじ・はくさい)<br>りんご                       | ごはん<br>鶏もものマヨドレ焼き<br>こまつなのかレーンソテー<br>コンソメスープ(かぶ・玉ねぎ)         | 3色そぼろ丼<br>プロッコリーと玉ねぎのひじき炒め<br>みそ汁(豆腐・葉ねぎ)        |
| 午後おやつ | 牛乳<br>キャロットケーキ(米粉)  | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>コーンのおほしさま                                      | 牛乳<br>じゃがいもドーナツ(米粉)   | 牛乳<br>ごまクッキー(米粉)   | 牛乳<br>焼きうどん(米粉)  | 牛乳<br>塩むすび   | 牛乳<br>ホットケーキ(米粉)(コーン)                            |
| カロリー  | 512 kcal  | 467 kcal   | 439 kcal  | 458 kcal   | 535 kcal   | 487 kcal   | 442 kcal   |
| 日付    | 23日   | 24日  | 25日   | 26日  | 27日  | 28日  | 29日  |
| 午前おやつ | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   |
| 昼食    | ごはん<br>豚のすき煮<br>きゅうりと竹輪の和え物<br>みそ汁(こまつな・玉ねぎ)              | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>かぼちゃとにんじんの甘煮<br>みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)                 | わかめごはん<br>かれいの照り焼き<br>ごぼうとれんこんのマヨドレ和え<br>みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)      | ごはん<br>豚の中華炒め<br>チンゲン菜のナムル<br>春雨スープ(にんじん・コーン)<br>りんご         | ミートスパゲッティー(米粉)<br>キャベツとにんじんのコーンサラダ<br>コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)<br>マスカットゼリー | ごはん<br>肉じゃが<br>プロッコリーのツナがけ<br>みそ汁(こまつな・だいこん)<br>かき           | ごはん<br>豚肉の香味炒め<br>ほうれん草とにんじんのお浸し<br>みそ汁(もやし・なめこ) |
| 午後おやつ | 牛乳<br>じゃがいももち(みたらしあん)(米粉)                                 | 牛乳<br>マカロニきなこ(米粉)  | 牛乳<br>みそ蒸しパン(米粉)  | 牛乳<br>スイートポテト(豆乳)  | 麦茶<br>小魚入り焼きおにぎり(みそ)   | 牛乳<br>高野豆腐のラスク<br>Oisixお野菜せんべい                               | 牛乳<br>ジャムパン(いちご)                                 |
| カロリー  | 406 kcal  | 419 kcal   | 452 kcal  | 409 kcal   | 407 kcal   | 438 kcal   | 401 kcal   |
| 日付    | 30日   | 31日  |   |  |  |  |  |
| 午前おやつ | 牛乳  | 牛乳   |   |  |  |  |  |
| 昼食    | ごはん<br>高野豆腐のきのこあんかけ(鶏ひき)<br>キャベツとツナのサラダ<br>みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) | ドライカレー～ハロウィン～<br>キャベツのコールスロー(マヨドレ)<br>コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)<br>みかん |   |  |  |  |  |
| 午後おやつ | 牛乳<br>キャロットケーキ(米粉)  | 牛乳<br>ハロウィンクッキー(米粉)  |   |  |  |  |  |
| カロリー  | 512 kcal  | 447 kcal   |   |  |  |  |  |

