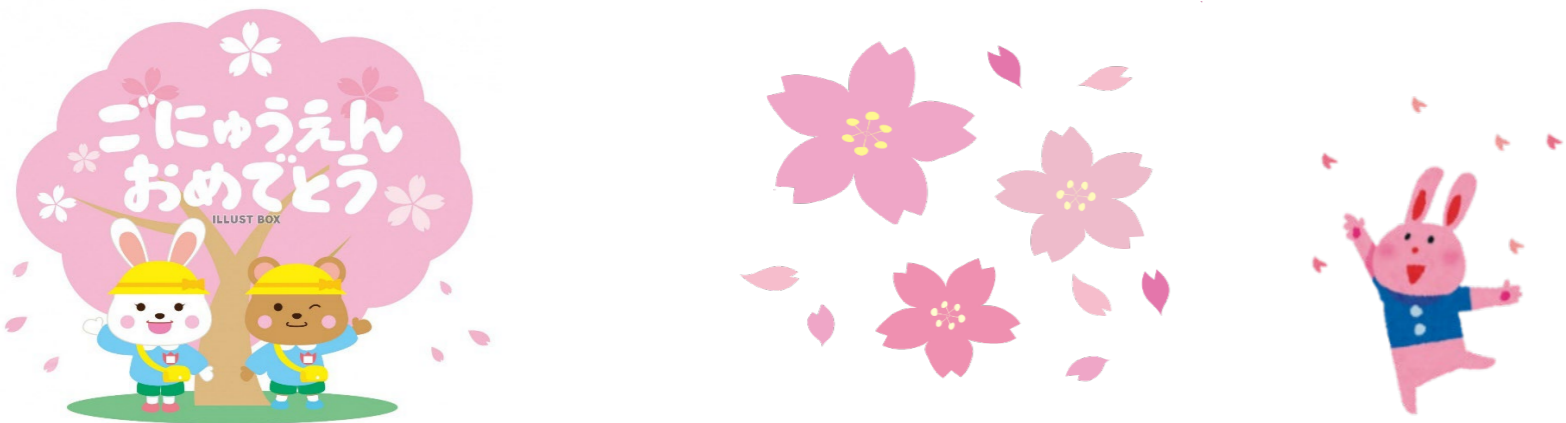


4月こんだてひょう

3歳未満

アレルギー対応献立

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える					
1	15	月	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 きなこマフィン(米粉)	豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 きな粉 豆乳	米 砂糖 油 じゃがいも 米粉	しょうが たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし ベーキングパウダー	エネルギー：512kcal たんぱく質：21.2g 脂質：18.6g 炭水化物：68.2g カルシウム：157mg 食塩相当量：1.2g	豚肉 大豆牛乳	
2	16	30	火	牛乳	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト コーンのおほしさま	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 油 マスカットゼリー じゃがいも あげ油 コーンのおほしさま	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし 食塩	エネルギー：445kcal たんぱく質：18.4g 脂質：13g 炭水化物：67.4g カルシウム：97mg 食塩相当量：1.3g	さけ 大豆牛乳
3	17	水	牛乳	ごはん 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ(マヨドレ) 豆乳ポタージュ(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	調整豆乳 鶏むね肉 ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな クリーム コーン	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 中華だし	エネルギー：523kcal たんぱく質：20.9g 脂質：15.5g 炭水化物：78.3g カルシウム：117mg 食塩相当量：1.3g	牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆	
4	18	木	牛乳	カレーライス(米粉) チンゲン菜とにんじんのツナ和え すまし汁(えのき・葉ねぎ)	牛乳 ごまクッキー(米粉)	豚肉(もも) ツナ 水煮缶 調整豆乳	米 じゃがいも 油 米粉 砂糖 いちご ジャム ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー チンゲンサイ えのき たけ 葉ねぎ 粉 かんてん	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 しょうゆ かつおだし	エネルギー：471kcal たんぱく質：17.7g 脂質：16g 炭水化物：66.6g カルシウム：139mg 食塩相当量：1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま 牛乳	
5	19	金	牛乳	ごはん かれいの煮つけ きゅうりとかぶのコーン 和えみそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 ごま入り豆腐ドーナツ(米粉)	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 木綿豆腐 豆乳	米 砂糖 油 白 いりごま 米粉 あげ油	しょうが きゅうり かぶ コーン キャベツ にんじん オレンジ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし 汁 ベーキングパウダー	エネルギー：480kcal たんぱく質：19.7g 脂質：13.9g 炭水化物：70.5g カルシウム：175mg 食塩相当量：1.5g	オレンジ 大豆 ごま 牛乳	
6	20	土	牛乳	ひき肉カレーライス(米粉) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 マスカットゼリー おせんべい	豚肉(ひき肉) 調整豆乳 豆腐	米 油 砂糖	にんじん じゃがいも たまねぎ カットわかめ バナナ	中濃ソース トマト ピューレ 食塩 しょうゆ かつおだし	エネルギー：501kcal たんぱく質：10.7g 脂質：12.4g 炭水化物：88.1g カルシウム：169mg 食塩相当量：1.1g	豚肉 大豆 牛乳	
8	22	月	牛乳	ごはん 鶏肉のカレーニエル(米粉) だいこんサラダ(マヨドレ) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳 みそ蒸しパン(米粉)	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 豆乳	米 米粉 油 マヨドレ 砂糖	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ ねぎ	食塩 カレー粉 かつお・昆布だし 汁 ベーキングパウダー	エネルギー：460kcal たんぱく質：18.3g 脂質：14.5g 炭水化物：66.7g カルシウム：102mg 食塩相当量：1.5g	鶏肉 大豆牛乳	
9	23	火	牛乳	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなとやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	牛乳 コーン入りクッキー(米粉)	さわら 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 豆乳 おから パウダー	米 片栗粉 あげ油 砂糖 白いりごま 油 米粉	しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん オレンジ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし	エネルギー：470kcal たんぱく質：19g 脂質：17.7g 炭水化物：62g カルシウム：159mg 食塩相当量：1.2g	オレンジ 大豆 ごま	
10	24	水	牛乳	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ(米粉)	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マスカットゼリー マカロニ(グルテンフリー)	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ ごぼう	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし	エネルギー：455kcal たんぱく質：19.6g 脂質：12.1g 炭水化物：70.5g カルシウム：109mg 食塩相当量：1.3g	豚肉 大豆	
11	25	木	牛乳	ミートスパゲッティ(米粉) キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・しめじ) バナナ	牛乳 炊き込みご飯	豚ひき肉 調整豆乳 油揚げ ツナ 水煮缶	スパゲッティ(グルテンフリー) 油 砂糖 米粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん しめじ バナナ ひじき	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ 酒	エネルギー：503kcal たんぱく質：17.2g 脂質：16.4g 炭水化物：74.1g カルシウム：103mg 食塩相当量：1.2g	バナナ りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
12	郷土料理 韓国・愛知県	金	牛乳	ビビンバ 豆腐のジョン(米粉) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 おにまんじゅう(米粉)	豚ひき肉 木綿豆腐 調整豆乳	米 油 砂糖 米粉 さつまいも 片栗粉	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しょうゆ みりん 酒 食塩 水 かつおだし	エネルギー：503kcal たんぱく質：17.7g 脂質：15.2g 炭水化物：76.5g カルシウム：155mg 食塩相当量：1.2g	豚肉 大豆 牛乳	
13	27	土	牛乳	ひき肉カレーライス(米粉) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 コーンのお星さま 小魚せんべい	豚肉(ひき肉) 調整豆乳 豆腐	米 油 砂糖	にんじん じゃがいも たまねぎ カットわかめ バナナ	中濃ソース トマト ピューレ 食塩 しょうゆ かつおだし	エネルギー：501kcal たんぱく質：10.7g 脂質：12.4g 炭水化物：88.1g カルシウム：169mg 食塩相当量：1.1g	豚肉 大豆 牛乳	
26	特別食	金	牛乳	たけのこごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーン 和えみそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	牛乳 バナナケーキ(米粉)	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 豆乳	米 砂糖 片栗粉 あげ油 さつまいも 油 米粉	たけのこ(水煮) しょうが チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ バナナ	かつおだし しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 汁 ベーキングパウダー	エネルギー：500kcal たんぱく質：18.5g 脂質：16.1g 炭水化物：72.6g カルシウム：132mg 食塩相当量：1.4g	バナナ 鶏肉 大豆 牛乳	



4月こんだてひょう

3歳以上

アレルギー対応献立

日	曜	日		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー		
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとに なる	体の調子を整える					
1	15	月	ごはん 豚のしょうが焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 きなこマフィン(米粉)	豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 きな粉 豆乳	米 砂糖 油 じゃがいも 米粉	しょうが たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー: 559kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 18.6g 炭水化物: 79g カルシウム: 157mg 食塩相当量: 1.3g	豚肉 大豆 牛乳	
2	16	30	火	ごはん 鮭のみそ焼き 金平ごぼう すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト コーンのおほしさま	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 油 マスカットゼリー じゃがいも あげ油 コーンのおほしさま	ごぼう にんじん キャベツ かぼちゃ あおのり	みりん しょうゆ かつおだし汁 食塩	エネルギー: 493kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 11.7g 炭水化物: 82.1g カルシウム: 84mg 食塩相当量: 1.4g	さけ 大豆牛乳
3		水	ごはん 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ(マヨドレ) 豆乳ポターージュ(こまつな・玉ねぎ)	牛乳 チャーハン(ベーコン)	鶏むね肉 調整豆乳 ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな クリーム コーン	コンソメ 水 しょうゆ 食塩 中華 だしの素	エネルギー: 576kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 15g 炭水化物: 91.8g カルシウム: 112mg 食塩相当量: 1.4g	牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆	
17		水	誕生 日会 ごはん 鶏むねのトマト缶煮込み ポテトサラダ(マヨドレ) 豆乳ポターージュ(こまつな・玉ねぎ)	・りんごジュース ・米粉のケーキ(豆乳クリーム添え)	鶏むね肉 調整豆乳 ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも マヨドレ	たまねぎ トマト缶 にんじん きゅうり こまつな クリーム コーン みかん もも りんご	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 中華 だしの素	エネルギー: 576kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 15g 炭水化物: 91.8g カルシウム: 112mg 食塩相当量: 1.4g	牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 みかん りんご もも 豆乳 牛乳 ココア	
4	18	木	カレーライス(米粉) チンゲン菜とにんじんのツナ和え すまし汁(えのき・葉ねぎ)	牛乳 ごまクッキー(米粉)	豚肉(もも) ツナ水 煮缶 調整豆乳	米 じゃがいも 油 米粉 砂糖 いちご ジャム ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレ チンゲン サイ えのきたけ 葉ねぎ 粉かんでん	水 コンソメ カレー粉 中濃ソース みりん 食塩 しょうゆ かつおだし汁	エネルギー: 516kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 15.6g 炭水化物: 79.1g カルシウム: 145mg 食塩相当量: 1.1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま 牛乳	
5	19	金	ごはん かれないの煮つけ きゅうりとかぶのコーン 和えみそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 ごま入り豆腐ドーナツ(米粉)	かれない 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 木綿豆腐 豆乳	米 砂糖 油 白いり ごま 米粉 あげ油	しょうが きゅうり かぶ コーン キャベツ にんじん オレンジ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー: 516kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 12.8g 炭水化物: 82g カルシウム: 182mg 食塩相当量: 1.7g	オレンジ 大豆 ごま 牛乳	
6	20	土	ひき肉カレーライス(米粉) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 マスカットゼリー おせんべい	豚肉(ひき肉) 調整豆乳 豆腐	米 油 砂糖	にんじん じゃがいも たまねぎ カットわかめ バナナ	中濃ソース トマト ピューレ 食塩 しょうゆ かつおだし汁	エネルギー: 501kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 12.4g 炭水化物: 88.1g カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.1g	豚肉 大豆 牛乳	
8	22	月	ごはん 鶏肉のカレーニエル(米粉) だいこんサラダ(マヨドレ) みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	牛乳 みそ蒸しパン(米粉)	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 豆乳	米 米粉 油 マヨドレ 砂糖	だいこん にんじん きゅうり かぼちゃ ねぎ	食塩 カレー粉 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー: 493kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 13.3g 炭水化物: 77.1g カルシウム: 86mg 食塩相当量: 1.5g	鶏肉 大豆牛乳	
9	23	火	ごはん さわらの竜田揚げ こまつなともやしのごま和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	牛乳 コーン入りクッキー(米粉)	さわら 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 油揚げ ツナ 水煮缶	米 片栗粉 あげ油 砂糖 白いりごま 油 米粉	しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん オレンジ コーン	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー: 509kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 17.8g 炭水化物: 71.3g カルシウム: 159mg 食塩相当量: 1.3g	オレンジ 大豆 ごま	
10	24	水	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのひきき炒め みそ汁(チンゲン菜・ごぼう) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ(米粉)	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マスカットゼリー マカロニ(グルテンフリー)	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ ごぼう	しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー: 504kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 10.5g 炭水化物: 86g カルシウム: 97mg 食塩相当量: 1.3g	豚肉 大豆	
11	25	木	ミートスパゲッティー(米粉) キャベツサラダ コンソメスープ(だいこん・しめじ) バナナ	牛乳 炊き込みご飯	豚ひき肉 調整豆乳 油揚げ ツナ 水煮缶	スパゲッティ(グルテンフリー) 油 砂糖 米粉 米	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん しめじ バナナ ひじき	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ 酒	エネルギー: 549kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 16.1g 炭水化物: 86.5g カルシウム: 91mg 食塩相当量: 1.5g	バナナ りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
12		金	郷土 料理 韓国・愛知 県 ビビンパ 豆腐のジョン(米粉) すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	牛乳 おにまんじゅう(米粉)	豚ひき肉 木綿豆腐 調整豆乳	米 油 砂糖 米粉 さつまいも 片栗粉	だいこん にんじん こまつな かぼちゃ たまねぎ キャベツ	しょうゆ みりん 酒 食塩 水 かつおだし汁	エネルギー: 544kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 14.3g 炭水化物: 89.2g カルシウム: 156mg 食塩相当量: 1.4g	豚肉 大豆 牛乳	
13	27	土	ひき肉カレーライス(米粉) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 コーンのお星さま 小魚せんべい	豚肉(ひき肉) 調整豆乳 豆腐	米 油 砂糖	にんじん じゃがいも たまねぎ カットわかめ バナナ	中濃ソース トマト ピューレ 食塩 しょうゆ かつおだし汁	エネルギー: 501kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 12.4g 炭水化物: 88.1g カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.1g	豚肉 大豆 牛乳	
26		金	特別 食 たけのこごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜とにんじんのコーン 和えみそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	牛乳 バナナケーキ(米粉)	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 豆乳	米 砂糖 片栗粉 あげ油 さつまいも 油 米粉	たけのこ(水煮) しょうが チンゲン サイ にんじん コーン たまねぎ バナナ	かつおだし汁 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー: 545kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 15.5g 炭水化物: 84.9g カルシウム: 125mg 食塩相当量: 1.6g	バナナ 鶏肉 大豆 牛乳	

