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	29	水	牛乳	ごはん タンドリーチキン(豆乳) ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳 きつねにぎり	調整豆乳 鶏もも肉 豆乳ヨーグルト(無糖) ツナ水煮缶 ハム 油揚げ	米 じゃがいも 砂糖 油 白いりごま	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん こまつな クリーム コーン	カレー粉 食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ コンソメ 水 かつおだし汁	エネルギー：506kcal たんぱく質：：22.7g 脂質：14.1g 炭水化物：75.3g カルシウム：134mg 食塩相当量：1.2g	鶏肉 豚肉 大豆 ごま
2	行事食	こどもの日	木	牛乳	ピースごはん かぶとハンバーグ(米パン粉) キャベツのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	牛乳 こいのぼりクッキー	調整豆乳 豚ひき肉 豆乳	米 米パン粉 砂糖 油 マヨドレ 米粉 いちごジャム	グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ コーン だいこん カットわかめ みかん缶 干しぶどう	食塩 ケチャップ 中濃ソース 水 コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー：479kcal たんぱく質：：17.1g 脂質：17.5g 炭水化物：66.3g カルシウム：119mg 食塩相当量：1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆
7	21		火	牛乳	ドライカレー キャベツのコールスロー(マヨドレ) みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 みかん入り豆乳寒天	調整豆乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 マヨドレ Oisixお野菜せんべい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン かぼちゃ カットわかめ 粉かんてん みかん缶	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 食塩 酢 かつお・昆布だし汁 水	エネルギー：453kcal たんぱく質：：16.8g 脂質：16.6g 炭水化物：63.2g カルシウム：133mg 食塩相当量：1.1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆
8	22		水	牛乳	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・葉ねぎ) オレンジ	牛乳 ふりかけごはん	調整豆乳 さわら 木綿豆腐 かつお節	米 砂糖 片栗粉 油 白いりごま	しょうが こまつな にんじん カットわかめ 葉ねぎ オレンジ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 食塩 しそふりかけ	エネルギー：457kcal たんぱく質：：19g 脂質：13.1g 炭水化物：67g カルシウム：153mg 食塩相当量：1.1g	オレンジ 大豆 ごま
9	23		木	牛乳	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 さつまいもパイ(米粉)	調整豆乳 鶏もも肉 豆乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃがいも 米粉 あげ油 さつまいも	しょうが にんじん ねぎ たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ もやし	中華だしの素 水 食塩 しょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー：560kcal たんぱく質：：19.6g 脂質：20.8g 炭水化物：77.9g カルシウム：144mg 食塩相当量：1.2g	牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま
10			金	牛乳	鶏うどん(米粉) 葉付きにんじんのかき揚げ(米粉) ブロッコリーのコーン和え マスカットゼリー	牛乳 納豆チャーハン	調整豆乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 豚ひき肉	うどん(グルテンフリー) 米粉 片栗粉 あげ油 マスカットゼリー 米 ごま油	たまねぎ にんじん にんじん葉 ブロッコリー コーン	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	エネルギー：481kcal たんぱく質：：17.8g 脂質：13.6g 炭水化物：74.5g カルシウム：87mg 食塩相当量：1.1g	鶏肉 豚肉 大豆 ごま
11	25		土	牛乳	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 ごまきな粉パン	調整豆乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 米粉パン 白いりごま	しょうが 葉ねぎ ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ	酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩 水	エネルギー：467kcal たんぱく質：：20.3g 脂質：13.6g 炭水化物：68.8g カルシウム：108mg 食塩相当量：1.5g	豚肉 大豆 ごま
13	27		月	牛乳	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす) マスカットゼリー	牛乳 カレー蒸しパン(米粉)	調整豆乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ハム 豆乳	米 油 砂糖 マスカットゼリー 米粉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ なす	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー 食塩 カレー粉	エネルギー：468kcal たんぱく質：：18.7g 脂質：12.9g 炭水化物：71.5g カルシウム：125mg 食塩相当量：1.8g	鶏肉 豚肉 大豆
14	28		火	牛乳	ごはん 鮭のパン粉焼き(米粉) キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(なめこ・油揚げ)	牛乳 かぼちゃパンケーキ	調整豆乳 さけ 油揚げ 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 米パン粉 油 砂糖 うどん(グルテンフリー) ごま油	キャベツ にんじん なめこ コーン かぼちゃ	食塩 ケチャップ 酢 しょうゆ かつおだし汁 中華だしの素 水	エネルギー：446kcal たんぱく質：：20.6g 脂質：14.5g 炭水化物：61.1g カルシウム：103mg 食塩相当量：1.3g	さけ 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま
16	30		木	牛乳	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ) オレンジ	牛乳 にんじんドーナツ(豆乳)(米粉)	調整豆乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 砂糖 油 米粉 あげ油	たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん かぼちゃ オレンジ	酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー：468kcal たんぱく質：：18.8g 脂質：15.1g 炭水化物：67g カルシウム：134mg 食塩相当量：1.2g	オレンジ 豚肉 大豆
17			金	牛乳	ごはん かれいのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす) バナナ	牛乳 マカロン	調整豆乳 かれい 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	米 油 砂糖 片栗粉 スパゲッティ(グルテンフリー)	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれんそう コーン ねぎ なす バナナ にんにく アスパラガス	コンソメ 水 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	エネルギー：497kcal たんぱく質：：19.1g 脂質：14.9g 炭水化物：74.1g カルシウム：111mg 食塩相当量：1.5g	バナナ 鶏肉 豚肉 大豆
18			土	牛乳	ごはん 鶏肉じゃが にんじんとピーマンの金平 みそ汁(生揚げ・キャベツ)	牛乳 3種の野菜入りホットケーキ(豆乳)(米粉)	調整豆乳 鶏むね肉 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ミックスベジタブル	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー：476kcal たんぱく質：：19.2g 脂質：13.5g 炭水化物：73.3g カルシウム：129mg 食塩相当量：1.2g	鶏肉 大豆 ごま
20			月	牛乳	ひじきごはん さばのみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳 ポテトクッキー(米粉)	調整豆乳 さば 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃがいも 米粉	ひじき にんじん しょうが だいこん パプリカ(赤) ねぎ	しょうゆ かつおだし汁 酒 食塩 酢	エネルギー：451kcal たんぱく質：：17.3g 脂質：17.7g 炭水化物：60.3g カルシウム：83mg 食塩相当量：1.4g	さば 大豆
24			金	牛乳	鶏うどん(米粉) にんじんしりしり 青のりポテト マスカットゼリー	牛乳 納豆チャーハン	調整豆乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 挽きわり納豆 豚ひき肉	うどん(グルテンフリー) 油 じゃがいも ごま油 マスカットゼリー 米	たまねぎ にんじん あおのり	かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ みりん	エネルギー：462kcal たんぱく質：：18g 脂質：12.8g 炭水化物：71.2g カルシウム：80mg 食塩相当量：1.1g	鶏肉 豚肉 大豆 ごま
31	特別食		金	牛乳	彩りごはん 鶏のみそ漬け焼き 3色野菜のカレーマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 キャロットケーキ(米粉)	調整豆乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きなこ 豆乳	米 砂糖 油 じゃがいも 米粉	にんじん コーン しょうが キャベツ パプリカ(黄) たまねぎ バナナ	しょうゆ 酒 食塩 酢 カレー粉 かつおだし汁 ベーキングパウダー	エネルギー：489kcal たんぱく質：：19.4g 脂質：14.9g 炭水化物：73.2g カルシウム：109mg 食塩相当量：1.3g	バナナ 鶏肉 大豆

5月 こんだてひょう

3歳以上

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
				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			水	ごはん タンドリーチキン(豆乳) ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳 きつねにぎり	鶏もも肉　豆乳ヨーグルト(無糖)　ツナ水煮缶　ハム　調整豆乳　油揚げ	米　じゃがいも　砂糖　油　白いりごま	にんにく　しょうが　ブロッコリー　にんじん　こまつな　クリーム　コーン	カレー粉　食塩　ケチャップ　酢　しょうゆ　コンソメ　水　かつおだし汁	エネルギー：552kcal たんぱく質：24.3g 脂質：13.1g 炭水化物：88g カルシウム：131mg 食塩相当量：1.3g	鶏肉 豚肉 大豆 ごま　牛乳
2	行事食	こどもの日	木	ピースごはん かぶとハンバーグ(米パン粉) キャベツのマヨドレサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)	牛乳 こいのぼりパン	豚ひき肉　豆乳　調整豆乳	米　米パン粉　砂糖　油　マヨドレ　米粉　いちごジャム	グリンピース　たまねぎ　にんじん　キャベツ　コーン　だいこん　カットわかめ　みかん缶　干しぶどう	食塩　ケチャップ　中濃ソース　水　コンソメ　ベーキングパウダー	エネルギー：515kcal たんぱく質：17.1g 脂質：17.3g 炭水化物：76.6g カルシウム：111mg 食塩相当量：1.1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
7	21		火	ドライカレー キャベツのコールスロー(マヨドレ) みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 塩むすび	豚ひき肉　米みそ(淡色辛みそ)　調整豆乳	米　油　砂糖　マヨドレ　Oisixお野菜せんべい	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマトピューレー　キャベツ　コーン　かぼちゃ　カットわかめ　粉かんてん　みかん缶	カレー粉　コンソメ　中濃ソース　食塩　酢　かつお・昆布だし汁　水	エネルギー：494kcal たんぱく質：17.4g 脂質：16.5g 炭水化物：74.5g カルシウム：142mg 食塩相当量：1.4g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆　牛乳
8	22		水	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・葉ねぎ) オレンジ	牛乳 ふりかけごはん	さわら　木綿豆腐　調整豆乳　かつお節	米　砂糖　片栗粉　油　白いりごま	しょうが　こまつな　にんじん　カットわかめ　葉ねぎ　オレンジ	しょうゆ　みりん　酒　かつおだし汁　食塩　しそふりかけ	エネルギー：493kcal たんぱく質：20.1g 脂質：12g 炭水化物：77.7g カルシウム：150mg 食塩相当量：1.3g	オレンジ 大豆 ごま　牛乳
9	23		木	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 手作り揚げパン(米粉)	鶏もも肉　調整豆乳　豆乳　きな粉	米　油　砂糖　片栗粉　ごま油　白いりごま　じゃがいも　米粉　あげ油	しょうが　にんじん　ねぎ　たけのこ(水煮)　しめじ　チンゲンサイ　もやし	中華だしの素　水　食塩　しょうゆ　ベーキングパウダー	エネルギー：623kcal たんぱく質：20g 脂質：21.2g 炭水化物：91.2g カルシウム：143mg 食塩相当量：1.3g	牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま　牛乳
10			金	鶏うどん(米粉) 葉付きにんじんのかき揚げ(米粉) ブロッコリーのコーン和え マスカットゼリー	牛乳 納豆チャーハン	鶏もも肉　調整豆乳　挽きわり納豆　豚ひき肉	うどん(グルテンフリー)　米粉　片栗粉　あげ油　マスカットゼリー　米　ごま油	たまねぎ　にんじん　にんじん葉　ブロッコリー　コーン	かつお・昆布だし汁　食塩　しょうゆ　水	エネルギー：541kcal たんぱく質：18.1g 脂質：12.4g 炭水化物：90.8g カルシウム：70mg 食塩相当量：1.2g	鶏肉 豚肉 大豆 ごま　牛乳
11	25		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	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	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 ごま　牛乳 小魚
13	27		月	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす) マスカットゼリー	牛乳 カレー蒸しパン(米粉)	鶏もも肉　米みそ(淡色辛みそ)　調整豆乳　ハム　豆乳	米　油　砂糖　マスカットゼリー　米粉	たまねぎ　にんじん　きゅうり　コーン　キャベツ　なす	しょうゆ　酒　みりん　かつおだし汁　かつお・昆布だし汁　ベーキングパウダー　食塩　カレー粉	エネルギー：520kcal たんぱく質：19.1g 脂質：11.4g 炭水化物：87.1g Ca：116mg 食塩相当量：2.1g	鶏肉 豚肉 大豆　牛乳
14	28		火	ごはん 鮭のパン粉焼き(米粉) キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(なめこ・油揚げ)	牛乳 コーンうどん(味噌)(米粉)	さけ　油揚げ　調整豆乳　豚肉(もも)　米みそ(淡色辛みそ)	米　米パン粉　油　砂糖　うどん(グルテンフリー)　ごま油	キャベツ　にんじん　なめこ　コーン	食塩　ケチャップ　酢　しょうゆ　かつおだし汁　中華だしの素　水	エネルギー：480kcal たんぱく質：22.1g 脂質：13.4g 炭水化物：70.3g カルシウム：89mg 食塩相当量：1.5g	さけ 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま　牛乳
	15	誕生会	水	ごはん タンドリーチキン(豆乳) ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	ぶどうジュース 米粉のケーキ （豆乳クリーム添え）	鶏もも肉　豆乳ヨーグルト(無糖)　ツナ水煮缶　ハム　調整豆乳　油揚げ	米　じゃがいも　砂糖　油　白いりごま	にんにく　しょうが　ブロッコリー　にんじん　こまつな　クリーム　コーン	カレー粉　食塩　ケチャップ　酢　しょうゆ　コンソメ　水　かつおだし汁	エネルギー：552kcal たんぱく質：24.3g 脂質：13.1g 炭水化物：88g カルシウム：131mg 食塩相当量：1.4g	鶏肉 豚肉 大豆 ごま　牛乳　ぶどう　もも　みかん　ココア
16	30		木	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ) オレンジ	牛乳 にんじんドーナツ(豆乳)(米粉)	豚肉(もも)　挽きわり納豆　米みそ(淡色辛みそ)　調整豆乳　絹ごし豆腐	米　砂糖　油　米粉　あげ油	たまねぎ　しょうが　チンゲンサイ　にんじん　だいこん　かぼちゃ　オレンジ	酢　しょうゆ　かつお・昆布だし汁　ベーキングパウダー	エネルギー：509kcal たんぱく質：19.4g 脂質：14.2g 炭水化物：77.7g カルシウム：127mg 食塩相当量：1.3g	オレンジ 豚肉 大豆牛乳
17			金	ごはん かれいのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす) バナナ	牛乳 春野菜パスタ(米粉)	かれい　米みそ(淡色辛みそ)　調整豆乳　ベーコン	米　油　砂糖　片栗粉　スパゲッティ(グルテンフリー)	たまねぎ　トマト缶　にんじん　ほうれんそう　コーン　ねぎ　なす　バナナ　にんにく　アスパラガス	コンソメ　水　しょうゆ　酒　かつお・昆布だし汁　食塩	エネルギー：542kcal たんぱく質：20.3g 脂質：14g 炭水化物：86.4g Ca：101mg 食塩相当量：1.6g	バナナ 鶏肉 豚肉 大豆　牛乳
18			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　小魚
20			月	ひじきごはん さばのみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・ねぎ)	牛乳 ポテトクッキー(米粉)	さば　米みそ(淡色辛みそ)　調整豆乳	米　油　砂糖　じゃがいも　米粉	ひじき　にんじん　しょうが　だいこん　パプリカ(赤)　ねぎ	しょうゆ　かつおだし汁　酒　食塩　酢	エネルギー：492kcal たんぱく質：17.9g 脂質：18g 炭水化物：69.3g カルシウム：64mg 食塩相当量：1.6g	さば 大豆牛乳
24			金	鶏うどん(米粉) にんじんしりしり 青のりポテト マスカットゼリー	牛乳 納豆チャーハン	鶏もも肉　ツナ水煮缶　調整豆乳　挽きわり納豆　豚ひき肉	うどん(グルテンフリー)　油　じゃがいも　ごま油　マスカットゼリー　米	たまねぎ　にんじん　あおのり	かつお・昆布だし汁　食塩　しょうゆ　みりん	エネルギー：515kcal たんぱく質：18.3g 脂質：11.4g 炭水化物：86.9g カルシウム：62mg 食塩相当量：1.3g	鶏肉 豚肉 大豆 ごま
	29	バイキング	水	ごはん タンドリーチキン(豆乳) ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	牛乳 きつねにぎり	鶏もも肉　豆乳ヨーグルト(無糖)　ツナ水煮缶　ハム　調整豆乳　油揚げ	米　じゃがいも　砂糖　油　白いりごま	にんにく　しょうが　ブロッコリー　にんじん　こまつな　クリーム　コーン	カレー粉　食塩　ケチャップ　酢　しょうゆ　コンソメ　水　かつおだし汁	エネルギー：552kcal たんぱく質：24.3g 脂質：13.1g 炭水化物：88g カルシウム：131mg 食塩相当量：1.3g	鶏肉 豚肉 大豆 ごま　牛乳
31	特別食		金	彩りごはん 鶏のみそ漬け焼き 3色野菜のカレーマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 キャロットケーキ(米粉)	鶏もも肉　米みそ(淡色辛みそ)　調整豆乳　きなこ　豆乳	米　砂糖　油　じゃがいも　米粉	にんじん　コーン　しょうが　キャベツ　パプリカ(黄)　たまねぎ　バナナ	しょうゆ　酒　食塩　酢　カレー粉　かつおだし汁　ベーキングパウダー	エネルギー：527kcal たんぱく質：20.2g 脂質：13.8g 炭水化物：85.2g カルシウム：97mg 食塩相当量：1.4g	バナナ 鶏肉 大豆　牛乳