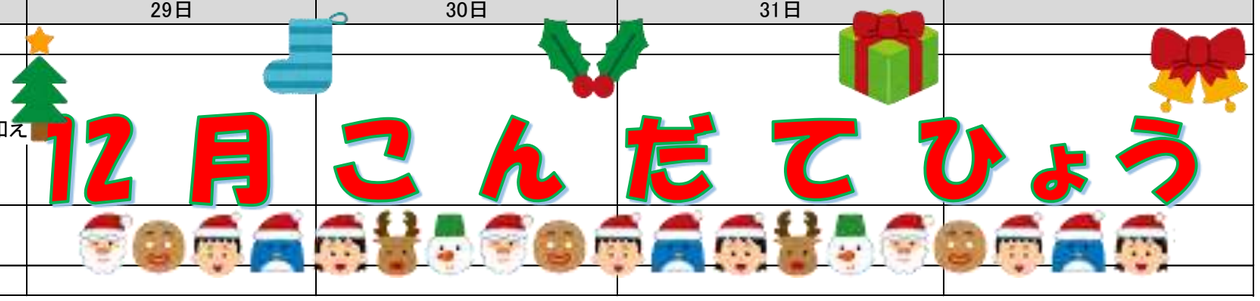
12月 3歳未満

アレルギー対応献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付			1日	2日	3日	4日
午前おやつ			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食			ミートスパゲッティー(米粉) 根菜のマヨドレ和え ポトフ	ゆかりごはん 豆腐チャンプル(こまつな) にんじんの甘煮 みそ汁(はくさい・にら)	ごはん かじきの照り焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(かぶ・ほうれん草) バナナ	ごはん 鶏の甘辛焼き キャベツとにんじんのわかめ和え みそ汁(さつまいも・もやし)
午後おやつ			牛乳 たこ焼き風おにぎり	牛乳 ジャムパン(いちご)	牛乳 豆乳くずもち(ココア風味) コーンのおほしさま	牛乳 ホットケーキ(にんじん)(米粉)
カロリー			462 kcal	395 kcal	426 kcal	459 kcal
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チキンカレー(米粉) キャベツとツナのサラダ すまし汁(えのき・にんじん)	ごはん 揚げ鮭の野菜あんかけ こまつなともやしの和え物 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) バナナ	ごはん 鶏豆腐 かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(はくさい・わかめ)	ごはん ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	くまさんライス 鶏のから揚げ はくさいのコールスロー(マヨドレ) みそ汁(さつまいも・だいこん) みかん	中華丼 彩りサラダ わかめスープ
午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー こめ粉ロールクッキー	牛乳 コーンうどん(米粉)	牛乳 大学芋	牛乳 小魚とわかめのごはん	牛乳 豆腐のココアケーキ(米粉)	牛乳 じゃがいももち(みたらしあん)(米粉
カロリー	449 kcal	481 kcal	472 kcal	467 kcal	565 kcal	428 kcal
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん ぶりだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・油揚げ) みかん	ミートスパゲッティー(米粉) 根菜のマヨドレ和え ポトフ	ゆかりごはん 豆腐チャンプル(こまつな) にんじんの甘煮 みそ汁(はくさい・にら)	ごはん かじきの照り焼き ブロッコリーとにんじんのひじき炒め みそ汁(かぶ・ほうれん草) バナナ	ごはん 鶏の甘辛焼き キャベツとにんじんのわかめ和え みそ汁(さつまいも・もやし)
午後おやつ	牛乳 おからドーナツ(米粉)	牛乳 カレーマフィン(コーン)(米粉)	牛乳 たこ焼き風おにぎり	牛乳 ジャムパン(いちご)	牛乳 豆乳くずもち(ココア風味) コーンのおほしさま	牛乳 ホットケーキ(にんじん)(米粉)
カロリー	493 kcal	476 kcal	462 kcal	395 kcal	426 kcal	459 kcal
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	チキンカレー(米粉) キャベツとツナのサラダ すまし汁(えのき・にんじん)	ごはん 揚げ鮭の野菜あんかけ こまつなともやしの和え物 みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) バナナ	ごはん 鶏豆腐 かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(はくさい・わかめ)	ごはん ポークビーンズ 粉ふき芋 コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	ピラフ トナカイハンバーグ(米粉) ツリーサラダ(マヨドレ) コーンポタージュ みかん	中華丼 彩りサラダ わかめスープ
午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー こめ粉ロールクッキー	牛乳 コーンうどん(米粉)	牛乳 大学芋	牛乳 小魚とわかめのごはん	牛乳 雪だるまクッキー(米粉)	牛乳 じゃがいももち(みたらしあん)(米粉
カロリー	449 kcal	481 kcal	472 kcal	467 kcal	639 kcal	428 kcal
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
午前おやつ	牛乳	牛乳				
昼食	ごはん ぶりだいこん 金平ごぼう みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・油揚げ) みかん				
午後おやつ	牛乳 おからドーナツ(米粉)	牛乳 カレーマフィン(コーン)(米粉)				
カロリー	493 kcal	476 kcal