

# 5月 予定・実施 献立表(3・4・5歳児)アレルギー対応食

## ふたばこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 金	昼食	ご飯 南瓜のみそ汁 鶏のから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 りんごジュース	米 片栗粉、油、ごま油 三温糖、油	米みそ 鶏肉 豚肉、水煮大豆、油揚げ	はくさい、南瓜、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが れんこん、牛蒡、にんじん、ひじき、いんげん りんごジュース	酒、濃口しょうゆ、あらじお 濃口しょうゆ、みりん、薄口醤油
	午後おやつ	プリン	砂糖	豆乳	アガー	
02 土	昼食	ご飯 沢煮椀 厚揚げの甘辛煮 フルーツゼリー	米 ごま油 三温糖、油 砂糖	豚肉 厚揚げ、豚ひき肉	たけのこ、だいこん、牛蒡、にんじん、みつば たまねぎ、にんじん、グリーンピース ぶどうゼリー、かんてん	薄口醤油、本みりん、食塩 濃口しょうゆ、酒
	午後おやつ	せんべい				
07 木	昼食	大豆とミンチのカレーライス キャベツとツナのサラダ りんご	米、じゃがいも、油 卵不使用マヨネーズ、三温糖	豚ひき肉、水煮大豆 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、れんこん、にんじん、わかめ りんご	アレルギー用カレーパウダー、コンソメ 酢、かつお・昆布だし汁、薄口醤油
	午後おやつ	さつま芋蒸しパン	米粉、さつまいも	豆乳		
08 金	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ ブロッコリーの三色サラダ みかん缶	米粉スパゲティ、オリーブ油、三温糖、片栗粉、油 和風ドレッシング	あいミンチ ウインナー しらす	たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、パセリ たまねぎ、キャベツ、にんじん ブロッコリー、スイートコーン、にんじん、わかめ みかん缶	ケチャップ、濃口醤油、コンソメ、あらじお コンソメ、薄口醤油、パセリ粉
	午後おやつ	わかめおにぎり	米		わかめ	
09 土	昼食	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉の生姜焼き フルーツゼリー	米 じゃがいも 三温糖、油 砂糖	豆腐、米みそ 豚肉	わかめ たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、いんげん、しょうが ぶどうゼリー、かんてん	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、酒、本みりん
	午後おやつ	せんべい				
11 月	昼食	ご飯 じゃが芋のみそ汁 鶏肉の香草焼き チンゲン菜の中華和え もも缶	米 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ、オリーブ油 三温糖、ごま油	米みそ、油揚げ 鶏肉 ごま	たまねぎ、にんじん もやし、チンゲンサイ、にんじん もも缶	かつお・昆布だし汁 酒、パセリ粉、にんにく、食塩 酢、濃口しょうゆ、薄口醤油
	午後おやつ	せんべい				
12 火	昼食	ご飯 もずくスープ 白身魚のマリネ 金平ごぼう りんご	米 油、片栗粉、砂糖 三温糖、ごま油	豚肉、ごま 白身魚 豚肉、ごま	もやし、もずく、きょうな、にんじん たまねぎ、にんじん 千切り牛蒡、にんじん りんご	鶏ガラの素、薄口醤油、食塩 酢、薄口醤油、濃口醤油、酒、食塩 濃口しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ジャムサンド	米粉パン	豆乳	いちごジャム	
13 水	昼食	ご飯 わかめスープ マーボー豆腐 きゅうりの華風サラダ バイン缶	米 はるさめ 片栗粉、ごま油、三温糖 三温糖、ごま油	豚肉 豆腐、豚ひき肉、米みそ	はくさい、にんじん、わかめ たまねぎ、グリーンピース、しょうが きゅうり、もやし、にんじん バイン缶	コンソメ 濃口しょうゆ、酒、鶏ガラの素 酢、濃口しょうゆ
	午後おやつ	シュガーラスク	米粉パン、三温糖			
14 木	昼食	ご飯 小松菜のみそ汁 魚の塩焼き じゃが煮 食べる昆布 オレンジ	米 ごま油 じゃがいも、三温糖、油	米みそ、凍り豆腐 鮭 豚肉	小松菜、牛蒡、にんじん たまねぎ、にんじん、いんげん オレンジ	かつお・昆布だし汁 あらじお みりん、濃口しょうゆ、酒、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	せんべい				
15 金	昼食	米粉パン カレーうどん ウインナー 塩ゆで枝豆 フルーツヨーグルト	米粉パン 米粉麺、油	豚肉、油揚げ ウインナー 豆乳ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、牛蒡 たまねぎ、しょうが えだまめ 黄桃缶	かつお・昆布だし汁、アレルギー用カレーパウダー、本みりん、濃口醤油 濃口醤油、酒、食塩
	午後おやつ	しそおにぎり	米			
16 土	昼食	ご飯 のっぺい汁 松風焼き フルーツゼリー	米 さといも、油 卵不使用マヨネーズ、三温糖 砂糖	豆腐 豚ひき肉、米みそ、ごま	だいこん、にんじん、長ネギ たまねぎ、あおのり ぶどう濃縮果汁、かんてん	かつおだし汁、薄口醤油、本みりん、あらじお
	午後おやつ	せんべい				
18 月	昼食	ご飯 豚汁 白身魚のごま照り焼き ほうれん草のナムル みかん缶	米 さといも、ごま油 油、片栗粉、三温糖 砂糖、ごま油	豚肉、米みそ 白身魚、ごま ごま	だいこん、たまねぎ、牛蒡、にんじん、薬ねぎ ほうれんそう、もやし、にんじん みかん缶	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、酒、みりん 濃口醤油
	午後おやつ	きなこラスク	米粉パン、三温糖	きな粉		
19 火	昼食	米粉パン 豆乳 ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ オレンジ	米粉パン 油、 じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、三温糖	豆乳 アイミンチ ツナ油漬缶	たまねぎ、トマト、しめじ、牛蒡 きゅうり、にんじん、レモン果汁 オレンジ	ケチャップ、コンソメ、食塩 あらじお
	午後おやつ	昆布のおにぎり	米		こんぶ佃煮	
20 水	昼食	ご飯 肉団子スープ 魚の幽庵焼き 南瓜の煮物 りんご	米 ごま油、片栗粉 砂糖、油 油、三温糖	豚ひき肉 白身魚	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきだけ(肉)、にんじん、しょうが レモン果汁 かぼちゃ、いんげん りんご	鶏ガラの素、薄口醤油、濃口醤油、酒 濃口醤油、酒、みりん 濃口しょうゆ、みりん
	午後おやつ	せんべい				

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
21 木	昼食	ご飯 けんちん汁 鶏肉のごまみそ焼き アスパラソテー りんご	米 さといも 三温糖 油	木綿豆腐、豚肉、油揚げ 鶏肉、ごま、米みそ	だいこん、牛蒡、にんじん、長ネギ  たまねぎ、アスパラガス、にんじん りんご	かつおだし汁、薄口醤油、本みりん、あらじお 濃口しょうゆ、本みりん、酒 あらじお
	午後おやつ	豆乳もち	片栗粉、三温糖	豆乳、きな粉		
22 金	昼食	中華おこわ風 キャベツのコンソメスープ	米、ごま油	豚肉 豚肉、大豆(ゆで)	たけのこ、にんじん、干しいたけ キャベツ、たまねぎ、にんじん	コンソメ、オイスターソース、濃口醤油、酒
	誕生会	魚の竜田揚げ 茹でブロッコリー かしわもち	片栗粉、油、三温糖 和風ドレッシング	白身魚	しょうが ブロッコリー	コンソメ、薄口醤油 みりん、濃口しょうゆ、酒、食塩
23 土	午後おやつ	せんべい				
	昼食	ご飯 じゃが芋のみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 フルーツゼリー	米 じゃがいも 三温糖	米みそ、油揚げ 豚肉、豆腐	にんじん、わかめ はくさい、たまねぎ、長ネギ	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、酒、みりん
25 月	午後おやつ	せんべい				
	昼食	ご飯 なめこのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 牛蒡と胡瓜のサラダ ももかん缶	米  三温糖、油 卵不使用マヨネーズ、砂糖、ごま油	米みそ 厚揚げ、豚ひき肉 鶏むね肉、ごま	たまねぎ、なめこ、にんじん、わかめ たまねぎ、えのきたけ、にんじん、グリーンピース 千切り牛蒡、きゅうり、にんじん	かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、濃口しょうゆ、酒 濃口醤油、みりん
26 火	午後おやつ	南瓜ケーキ	油、三温糖、米粉		南瓜	
	昼食	ご飯 きのこ汁 魚の変わり味噌焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 オレンジ	米 油 卵不使用マヨネーズ、油 三温糖	豚肉 白身魚、米みそ 油揚げ、凍り豆腐	だいこん、えのきたけ、牛蒡、おたけ、にんじん、しいたけ、みつば  たまねぎ にんじん、切り干しいんこん、グリーンピース、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、薄口醤油、みりん、濃口しょうゆ、食塩 ケチャップ、酒、濃口しょうゆ、食塩 かつおだし汁、濃口しょうゆ、本みりん
27 水	午後おやつ	せんべい				
	昼食	ご飯 春雨スープ タンドリーチキン 小松菜の中華和え 食べる昆布 もも缶	米 はるさめ  三温糖、ごま油	豚肉 鶏肉、 しらす、ごま	はくさい、たまねぎ、にんじん にんにく もやし、小松菜、にんじん	コンソメ アレルギー用カレールウ、濃口醤油、食塩 酢、薄口醤油、濃口しょうゆ
28 木	午後おやつ	豆乳ゼリー	三温糖	豆乳	イナアガー	
	昼食	ご飯 うす揚げのみそ汁 白身魚のもみじ揚げ 三色金平 りんご	米  片栗粉、油 ごんにやく、ごま油、砂糖	米みそ、油揚げ 白身魚 豚肉、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あさつき にんじん ピーマン、にんじん りんご	かつお・昆布だし汁 酒、食塩 濃口醤油、酒
29 金	午後おやつ	せんべい				
	昼食	米粉パン いちごジャム 豆乳 コロケ 小松菜の彩り和え パイン缶	米粉パン  じゃがいも、油、大豆粉	豆乳 豚ミンチ ツナ油漬缶、ごま	イチゴジャム  じゃが芋、玉ねぎ 小松菜、スイートコーン、にんじん、れんこん	青じそドレッシング、濃口醤油
30 土	午後おやつ	いなりずし	米、三温糖	油揚げ		酢、みりん、あらじお
	昼食	ご飯 さつまいも汁 白身魚のケチャップ焼き フルーツゼリー	米 さつまいも 砂糖、油、片栗粉 砂糖	豚肉、米みそ、油揚げ 白身魚	はくさい、葉ねぎ、にんじん ブロッコリー ぶどう濃縮果汁、かんてん	かつおだし汁 ケチャップ、濃口醤油、酒
30 土	午後おやつ	せんべい				

※ 1. 材料の仕入れ等により、献立内容が変更になる場合があります。