給食こんだて

令和 4年

◆昨今の物価上昇や、物流等の諸事情により、やむを得ず、献立や食材の変更がありますことをご了承ください。

★ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。

（作成者）栄養士　野原正子

日 曜	献立名	おやつ	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1 木	ごはん（強化米入り） 納豆みそ 肉じゃが トマトサラダ　大根汁 みかん　保育乳	ココアラスク	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	精白米 強化米 白ゴマ じゃが芋	ねぎ　人参 糸こんにゃく 玉ねぎ　GP しめじ トマト レタス きゅうり 大根　みかん
2 金	タコライス かみかみごぼう 白菜スープ バナナ 保育乳	ホットケーキ	豚ひき肉 ピザチーズ ベーコン	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参　白菜 レタス トマト ごぼう Cコーン缶 赤ピーマン バナナ
3 土	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 みかん 	げんまい棒	豚肩ロース ツナ缶 もずく 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ みかん
5 月	ごはん（強化米入り） 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のイリチー スティックきゅうり みそ汁　みかん	クィックブレッド	鶏もも肉 豚肉 ◇油揚げ わかめ ★粉チーズ	精白米 強化米	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく きゅうり かぼちゃ ねぎ みかん
6 火	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー　そうめん汁 りんご　保育乳	くずもち	白身魚 干ひじき 竹小町 油揚げ	精白米 強化米 もちきび そうめん	人参 糸こんにゃく ニラ ブロッコリー ねぎ りんご
7 水	キーマカレー（強化米入り） ブロッコリーとトマトのごまあえ もずくスープ 洋梨 保育乳	アップルケーキ	鶏ひき肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米 じゃが芋 練りごま	人参　GP 玉ねぎ ピーマン トマト缶 ブロッコリー トマト　ねぎ えのきたけ 洋梨
8 木	肉みそうどん かぼちゃのから揚げ きゅうりの中華あえ みかん 保育乳	レタスと鮭のおにぎり	豚肩ロース 油揚げ わかめ ツナ缶	茹うどん 炒りごま	ごぼう 長ねぎ 人参　ねぎ かぼちゃ きゅうり Hコーン缶 みかん レタス
9 金	黒米ごはん 魚のもみじ焼き こんにゃくのソテー キャベツのツナあえ みそ汁　柿　保育乳	揚げパン	鮭 鶏ささみ ツナ缶 油揚げ	精白米 黒米 強化米 じゃが芋	人参 糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 キャベツ ブロッコリー ニラ　柿
10 土					
12 月	のりごはん（強化米入り） 豚大根のみそ煮 春雨サラダ ポテトスープ みかん　保育乳	オートミールスナック	豚肩ロース ハム ベーコン	精白米 強化米 春雨 じゃが芋	大根　人参 糸こんにゃく もやし きゅうり えのきたけ ほうれん草 みかん
13 火	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ 保育乳	青菜おにぎり	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ 干ひじき	スパゲティ さつま芋	人参 玉ねぎ トマト ピーマン コーン缶 白菜 バナナ 人参
14 水	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ ゆし豆腐汁　りんご　保育乳	お麩ラスク	豚レバー 豚肉 しらす干し ゆし豆腐	精白米 白ゴマ 麩	切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー 人参 ねぎ りんご

日 曜	献立名	おやつ	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
15 木	ロールパン 白身魚のパン粉焼き 温サラダ クリームシチュー 洋梨　保育乳	ツナマヨおにぎり	白身魚 鶏ささみ ツナ缶	◎ロールパン（超熟） じゃが芋	きゅうり トマト ブロッコリー 人参 玉ねぎ Hコーン缶 洋梨
16 金	豚肉ビビンバ ひじきのナムル みそ汁 みかん 保育乳	ベイクドチーズケーキ	豚もも肉 干ひじき 豆腐	精白米 強化米 白ゴマ	Hコーン缶 ほうれん草 もやし　人参 きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ　みかん
17 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー（マヨ） みそ汁 みかん 	タンナファクルー	鶏もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米	干しいたけ 玉ねぎ　GP 人参　ネギ Hコーン缶 ブロッコリー えのきたけ みかん
19 月	もずくどんぶり かぼちゃのコロコロ揚げ 豆腐のみそ汁 みかん 保育乳	黒糖蒸しパン	もずく 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 かぼちゃ 大根 ほうれん草 みかん
20 火	ハヤシライス（豚） きゅうりの中華風 ヨーグルトサラダ 白菜スープ 保育乳	きなこラスク	豚肩ロース ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	玉ねぎ 人参　GP きゅうり バナナ みかん缶 白菜　パセリ 赤ピーマン
21 水	♥♥ お弁当会 ♥♥ 	豆乳サブレ			
22 木	トゥンジージューシー（強化米） 魚の照り焼き 昆布イリチー 蒸しかぼちゃ　そうめん汁 柿　保育乳	サーターアンダギー	豚三枚肉 白身魚 かまぼこ	精白米 強化米 里芋 白ゴマ そうめん トゥンジー（冬至）	ごぼう 人参　ニラ 刻み昆布 かんぴょう 人参 かぼちゃ 糸こんにゃく ねぎ 柿
23 金	♪～ クリスマスランチ ♪～ ★★ ケチャップライス ★★ チキンカレー揚げ　ブロッコリー ポテトサラダ　フルーツ お星さまスープ　保育乳	★おたのしみおやつ★	ウィンナー 鶏もも肉 ベーコン	精白米 強化米 じゃが芋	人参　玉ねぎ Hコーン缶 GP　人参 ブロッコリー きゅうり りんご　白菜 赤ピーマン いちご　パイン
24 土	きのこごはん ボイルウィンナー コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん	スティックパン	鶏ささみ ツナ缶 ウィンナー わかめ ゆし豆腐	精白米 強化米	しめじ　ねぎ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ Hコーン缶 キャベツ みかん缶 みかん
26 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー カリカリきゅうり　みそ汁 みかん　保育乳	蒸し芋	豚肩ロース 竹小町 ツナ缶 わかめ	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ さつま芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参　もやし ブロッコリー きゅうり 大根 ねぎ みかん
27 火	マージンごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー　洋梨 もずくスープ　保育乳	黒糖アガラサー	豆腐 竹小町 鶏もも肉 もずく	精白米 強化米 もちきび 白ゴマ	人参　ねぎ さやいんげん ごぼう　ニラ 糸こんにゃく ほんしめじ ブロッコリー えのきたけ 洋梨
28 水	沖縄そば キャベツのツナあえ ごまかぼちゃ みかん 保育乳	しらすおにぎり	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ みかん

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所における アレルギー対応ガイドライン（厚労省2019）』に沿って実施します。

給食こんだて

卵アレルギー対応献

（作成者）
栄養士　野原正子

令和４年　月　　小禄こども園

◇◇ 食物アレルギーをもつお子さんの保護者様へ ◇◇
★ 卵・乳・小麦・大豆、又はそれらを原材料とした製品を使用している献立について、記号で表示をしています。 ★ えび・かに・いか・落花生,・蕎麦の食材は使用していません。
★ パン・ちくわ・ベーコン・ハム、ウィンナー、マヨネーズ等は、卵不使用です。
★ 調味料（しょうゆ・みそ・ソース類・ドレッシング等）のアレルゲン表示は除いています。
★ 詳しい情報が必要な方、又はご不明な点がある場合は、園までお問合せください。

※卵アレルギーの対応について記載しています。 乳・小麦・大豆アレルギー児はいませんので、記載は省略しています。

日 曜	献立名（昼食）	アレルゲン ●卵 ★乳 ▲小麦 ◇大豆	※昼食 代替内容	献立名（おやつ）	※おやつ 代替内容
1 木	ごはん（強化米入り） 納豆みそ 肉じゃが トマトサラダ　大根汁 みかん　保育乳			園で使用しているミックス粉は、卵・乳不使用となっています。 ココアラスク	
2 金	タコライス かみかみごぼう 白菜スープ バナナ 保育乳			ホットケーキ	
3 土	豚焼肉どんぶり キャベツのツナあえ みそ汁 みかん 			げんまい棒	
5 月	ごはん（強化米入り） 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のイリチー スティックきゅうり みそ汁　みかん			クィックブレッド	
6 火	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー　そうめん汁 りんご　保育乳			くずもち	
7 水	キーマカレー（強化米入り） ブロッコリーとトマトのごまあえ もずくスープ 洋梨 保育乳			アップルケーキ	
8 木	肉みそうどん かぼちゃのから揚げ きゅうりの中華あえ みかん 保育乳			レタスと鮭のおにぎり	
9 金	黒米ごはん 魚のもみじ焼き こんにゃくのソテー キャベツのツナあえ みそ汁　柿　保育乳			揚げパン	
10 土	 				
12 月	のりごはん（強化米入り） 豚大根のみそ煮 春雨サラダ ポテトスープ みかん　保育乳			オートミールスナック	
13 火	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ 保育乳			青菜おにぎり	
14 水	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ ゆし豆腐汁　りんご　保育乳			お麸ラスク	

日 曜	献立名（昼食）	アレルゲン ●卵 ★乳 ▲小麦 ◇大豆	※昼食 代替内容	献立名（おやつ）	※おやつ 代替内容
15 木	ロールパン 白身魚のパン粉焼き 温サラダ クリームシチュー 洋梨　保育乳			ツナマヨおにぎり	
16 金	豚肉ビビンバ ひじきのナムル みそ汁 みかん 保育乳			ベイクドチーズケーキ ●	ミックス粉で焼き菓子
17 土	鶏肉のあんかけ丼 ブロッコリー（マヨ） みそ汁 みかん 			タンナファクルー ●	アレ対応市販菓子
19 月	もずくどんぶり かぼちゃのコロコロ揚げ 豆腐のみそ汁 みかん 保育乳			黒糖蒸しパン ●	ミックス粉でお焼き風
20 火	ハヤシライス（豚） きゅうりの中華風 ヨーグルトサラダ 白菜スープ 保育乳			きなこラスク	
21 水	❤❤ お弁当会 ❤❤ 			豆乳サブレ	
22 木	トゥンジージューシー（強化米） 魚の照り焼き 昆布イリチー 蒸しかぼちゃ　そうめん汁 柿　保育乳			サーターアンダギー ●	アレ対応市販菓子
23 金	♪～ クリスマスランチ ～♪ ★★ ケチャップライス ★★ チキンカレー揚げ　ブロッコリー ポテトサラダ　フルーツ お星さまスープ　保育乳			おたのしみおやつ	
24 土	きのこごはん ボイルウィンナー コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん 			スティックパン ●	アレ対応市販菓子
26 月	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー カリカリきゅうり　みそ汁 みかん　保育乳			蒸し芋	
27 火	マージンごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー　洋梨 もずくスープ　保育乳			黒糖アガラサー	
28 水	沖縄そば キャベツのツナあえ ごまかぼちゃ みかん 保育乳 			しらすおにぎり	

❤ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所における アレルギー対応ガイドライン（厚労省2019）』に沿って実施します。

❤ 午後のおやつは、食材・形状が異なったり、アレルゲン不使用の 市販品になる場合があります。