



3才児以上 給食献立表



横路保育所

日 曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
1 金	カレー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 プルンプルンクー	牛ロース じゃこ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン むき枝豆 にんにく しょうが もやし きゅうり パナナ
2 土	厚揚げのみそ炒め 中華スープ ぶどう	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ロース 鶏ひき肉 牛乳	油 砂糖 じゃがいも おかし	にんじん たまねぎ ピーマン 干し椎茸 ねぎ ぶどう
4 月	麻婆豆腐 かぼちゃサラダ パナナ	牛乳 スティックパン	豆腐 豚ひき肉 魚肉ソーセージ 牛乳	砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ スティックパン	たまねぎ にんじん いら えのき 干し椎茸 かぼちゃ ブロッコリー パナナ
5 火	鮭の塩焼き コロコロサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 にんじんとりんごのゼリー	鮭 ハム 牛乳 豆腐 ヨーグルト わかめ	砂糖 じゃがいも マヨネーズ	きゅうり 枝豆 たまねぎ ねぎ オレンジ にんじん 粉寒天
6 水	豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え 和風スープ ぶどう	牛乳 ソフール	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 糸かつお ソフール 牛乳	片栗粉 砂糖 油	ひじき たまねぎ にんじん しょうが オクラ えのき ねぎ ぶどう
7 木	レモンチキン 磯部ポテト 野菜スープ	牛乳 サーターアンダギー	鶏もも肉 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 ショートニング 黒砂糖 じゃがいも	青のり たまねぎ にんじん ねぎ しめじ オレンジ
8 金	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 パナナ	牛乳 おかし	厚揚げ 豚ひき肉 牛乳 わかめ	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも おかし	えのきたけ にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ パナナ
9 土	おでん ブロッコリーのごま酢和え パナナ	牛乳 おかし	牛ロース うずら卵 厚揚げ 牛乳 揚げ半	じゃがいも 板こんにやく ごま油 砂糖 おかし	大根 にんじん ブロッコリー パナナ
11 月	ハッシュドビーフ じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	牛ロース しらす干し 牛乳	砂糖 おかし	たまねぎ にんじん しめじ もやし きゅうり パナナ
12 火	白身魚のオープン焼き マッシュポテト みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	カレイ 木綿豆腐 牛乳	上新粉 油 パン粉 マヨネーズ おかし	ミニトマト にんじん たまねぎ ねぎ ぶどう
13 水	焼きうどん わかめスープ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 絹豆腐 牛乳 わかめ 魚粉	うどん 油 ごま おかし	キャベツ たまねぎ にんじん もやし パナナ 青のり
14 木	ビーフシチュー ポテトサラダ ぶどう	牛乳 おかし	牛ロース 牛乳	油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム きゅうり コーン ぶどう
15 金	豚の生姜焼き みそ汁 ぶどう	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 牛乳	油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが ねぎ パナナ



給食だより

暑い日々が続いていますね。子どもも体力を消耗しがちです。しっかり睡眠をとり、1日3食をバランスよくきちんと食べて生活リズムを整え夏バテを防ぎましょう！！
暑さに負けない元気な体で、夏の楽しい思い出をたくさんつくりましょうね(^o^)



食物アレルギーの食事 どうなってるの??



保育所での食物アレルギーの食事の基本は、除去食です。
代替製品で対応できるものに関しては以下の項目を使用しています。

卵アレルギー



- マヨネーズ ⇒卵なしマヨネーズ
- 食パン ⇒米粉パン

牛乳アレルギー



- ハッシュドビーフ ⇒牛乳なしハヤシライス^{の素}
- カレー ⇒牛乳なしカレールウ
- 食パン ⇒米粉パン
- マーガリン ⇒ショートニング
- 牛乳 ⇒豆乳

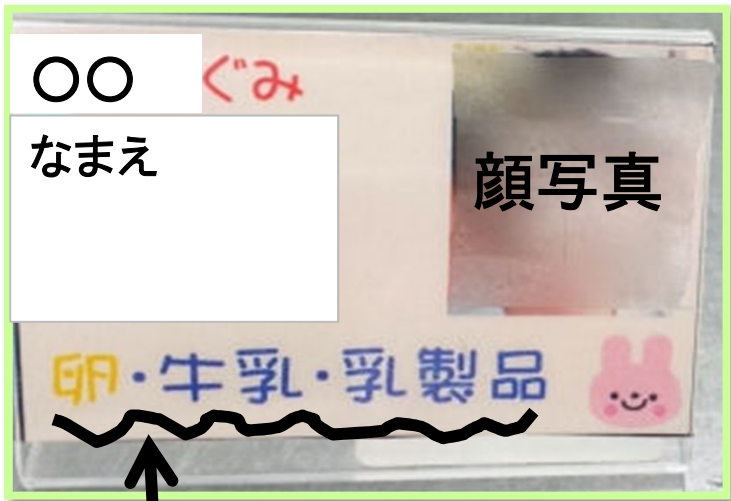
日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
16	土	カレー じゃこもやしのサラダ ぶどう	牛乳 おかし	牛ロース じゃこ 牛乳	じゃがいも 砂糖 油 おかし	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 もやし きゅうり パナナ
18	月	お好み焼き 中華スープ スイカ	牛乳 フルーツヨーグルト	キャベツ ベーコン ヨーグルト 牛乳 魚粉 かつおぶし 鶏ひき肉 しらす	米粉 油 マヨドレ ワンタン ごま油	ねぎ キャベツ 青のり 人参 もやし パナナ みかん バイン 黄桃
19	火	誕生会 じゃこごはん つくね焼き たたききゅうり ブチトマト みそ汁 ぶどう	牛乳 アイスクリーム	じゃこ 豆腐 鶏ひき肉 牛乳	米 発芽玄米 ごま 油 片栗粉 砂糖 ごま油	たまねぎ 干し椎茸 きゅうり ブチトマト しめじ かぼちゃ ぶどう
20	水	さばの竜田揚げ 切干しサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳 おかし	さば かまぼこ 卵 牛乳 木綿豆腐	油 片栗粉 おかし ごま油	生姜 きゅうり 切干し大根 にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ
21	木	野菜ラーメン ごぼうサラダ バナナ	牛乳 きなこサンド	豚ロース ハム きなこ 牛乳	ごま油 砂糖 ショートニング マヨネーズ ごま 食パン 中華そば	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きくらげ ごぼう きゅうり パナナ
22	金	鮭の塩焼き ひじきとツナのサラダ 和風スープ オレンジ	牛乳 おかし	鮭 ツナ 厚揚げ 牛乳	おかし ごま マヨネーズ ごま油	ひじき にんじん きゅうり しめじ たまねぎ ねぎ オレンジ
23	土	豚汁 ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 厚揚げ 糸かつお 牛乳	さつまいも おかし	大根 人参 ごぼう 長ネギ ブロッコリー パナナ
25	月	豚のしょうがやき 中華スープ パナナ	牛乳 おかし	豚ロース 牛乳	砂糖 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん 生姜 ねぎ しめじ えのき パナナ
26	火	麻婆豆腐 夏野菜サラダ オレンジ	牛乳 おかし	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	砂糖 ごま油 おかし 片栗粉	たまねぎ にんじん たらトマト キャベツ オレンジ えのきたけ 干し椎茸 コーン 刻み昆布
27	水	ひじきのミートローフ ぶどう ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	牛乳 パンプキンケーキ	卵 油揚げ 牛乳 ひじき 豆腐	油 パン粉 砂糖 マーガリン ホットケーキミックス	ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ ねぎ ぶどう かぼちゃ
28	木	鮭のホイル蒸し ジャーマンポテト 豆腐とわかめのスープ パナナ	牛乳 おかし	鮭 ベーコン 絹豆腐 牛乳 わかめ	マヨネーズ ごま おかし じゃがいも	たまねぎ しめじ ピーマン パセリ パナナ
29	金	アジのフライ ツナときゅうりの酢の物 みそ汁 オレンジ	牛乳 肉まん	アジ ツナ 牛乳 豚肉	上新粉 パン粉 砂糖 油 小麦粉	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ キャベツ 生姜
30	土	夏野菜カレー じゃこもやしのサラダ パナナ	牛乳 おかし	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 牛乳	砂糖 おかし	かぼちゃ なす ピーマン たまねぎ にんじん 枝豆 りんご もやし きゅうり パナナ



アレルギーのあるお子さんには、以下のプレートをおぼんにのせ、別々に配膳を行っています。



原因食物の除去の有無や、献立の変更点を記入してある確認表をひとりひとりに作成しています。



原因食物



★調理員・担当者・担任が配膳の際確認し、印を押すようにしています。

