



2014年6月度 いるか幼稚園 アレルギーマニユー

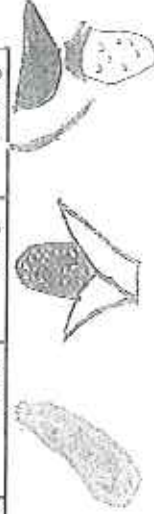
くアレルギー表示 ●卵、▲牛乳、※パインアップル、⑤キウイフルーツ、☆えび、◎かに、②いか、③いくら、⑧さけ、⑨さば、⑩やまいも、◆ナッツ、⑩ホキ>
※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

曜 日	献立名	材 料			その他
		赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・菌類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油類類・砂糖類・いも類	
2 月	麦ご飯 鶏肉の唐揚げ ポパイソテー 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	鶏肉 豆腐、味噌 ▲牛乳・いりこ	ほうれん草、玉ねぎ、人参、コーン、 わかめ、りんご	滋養果産こしひかり、押麦、小麦粉、片栗粉、砂糖 ▲バター	塩、ワイン、ウスターソース、ケチャップ、 醤油、コンソメ、 ⑨だし(無添加)
3 火	麦ご飯 サケのムニエル、タルタルソース 昆布イリチー	③サケ 味噌 ▲牛乳・いりこ	胡瓜、玉ねぎ、 青切昆布、干切大根、干しいたけ、人参、 グリーンピース、 かぼちゃ、太もやし、小松菜、 オレンジ	滋養果産こしひかり、押麦、小麦粉、油、砂糖、 コンニャク、油、砂糖 ⑨だし(無添加)	塩、砂糖、酢、 醤油、みりん、和風だし ⑨だし(無添加)
★ 6 金	五目チャーハン ミートボールの甘酢あん 白菜のおかか和え スニフィナンシエ 牛乳・いりこ	▲牛乳・いりこ ⑤▲ロースハム、⑤卵 ▲ミートボール 花かつお ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ、青ねぎ 白菜、チンゲンサイ、人参、 コーン、インゲン	滋養果産こしひかり、押麦、小麦粉、油、砂糖、 じゃが芋、 ⑤▲焼菓子	チャーハンの肉、中華だし、醤油、 醤油、砂糖、油、ケチャップ、中華だし、 醤油、みりん、和風だし、 ブイヨン(無添加)、塩
9 月	麦ご飯 豚肉と野菜のごま醤油煮 小松菜の菜種和え 味噌汁 牛乳・いりこ	豚肉、厚揚げ、 ちくわ、⑤卵 味噌 ▲牛乳・いりこ	大根、玉ねぎ、人参、 小松菜、 わかめ	滋養果産こしひかり、押麦、 コンニャク、油、砂糖、白ごま、 油、 そうめん	醤油、和風だし、 醤油、みりん、和風だし、 ⑨だし(無添加)
10 火	ロールパン ツイスト、マカロニ、ポロネーズ パン、キンサラダ スープ フルーツ 牛乳・いりこ	合ミンチ ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ、インゲン、 土生菜、にんにく、ホールトマト、 かぼちゃ、胡瓜、人参、 太もやし、キャベツ、 コーン、 バナナ	▲ロールパン ツイスト、マカロニ、オリーブ油、砂糖、 ⑤マヨネーズ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、 塩、 ブイヨン(無添加)、塩
16 月	麦ご飯 照焼ハンバーグ 平天と野菜のソテー 味噌汁 牛乳・いりこ	▲ハンバーグ 平天 うす揚げ、味噌 ▲牛乳・いりこ	プロッコリー、人参、 玉ねぎ、ほうれん草	滋養果産こしひかり、押麦、 油、砂糖、片栗粉、 油、 ⑨だし(無添加)	酒、醤油、みりん、 中華だし、 ⑨だし(無添加)
17 火	麦ご飯 鶏肉の唐揚げ ベネチアと野菜のサラダ 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	鶏肉、 ツナ、 味噌 ▲牛乳・いりこ	土生菜、 キャベツ、人参、 大根、かぼちゃ、えのき、 青ねぎ、 バナナ	滋養果産こしひかり、押麦、 小麦粉、片栗粉、油、 ペンネ、⑤マヨネーズ	醤油、酒、 ⑨だし(無添加)
20 金	麦ご飯 肉豆腐 かき、まとも、やしの、 味噌汁 フルーツ 牛乳・いりこ	焼豆腐、牛肉、 ⑤カニ風味かまぼこ、 味噌 ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ、インゲン、 太もやし、人参、 わかめ、 白菜、小松菜、 オレンジ	滋養果産こしひかり、押麦、 コンニャク、砂糖、 砂糖、 さつま芋	酒、みりん、醤油、和風だし、 砂糖、 ⑨だし(無添加)
23 月	ロールパン ポークシチュー チーズ入りコーンサラダ フルーツポンチ 牛乳・いりこ	豚肉、▲牛乳、 ▲チーズ ▲牛乳・いりこ	人参、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、 みかん(缶詰)、*パイン(缶詰)、りんご、 梅干	▲ロールパン じゃが芋、油、 ⑤フレンチドレッシング、 砂糖	▲クリームシチューの素
24 火	麦ご飯 サバの味噌煮 ベーコンと野菜のソテー かき玉汁 フルーツ 牛乳・いりこ	③サバ、赤だし、味噌、 ⑤▲ベーコン、 ⑤卵 ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ、人参、 大根、えのき、ほうれん草、 バナナ	滋養果産こしひかり、押麦、 砂糖、 油	醤油、酒、和風だし、 コンソメ、 ⑨だし(無添加)、醤油、みりん、塩
27 金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え フルーツ 牛乳・いりこ	豚肉、 ちくわ ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ、人参、 青のり、 白菜、小松菜、 オレンジ	うどん、 小麦粉、油	⑨うどん、 ⑨▲ごま和えの素、 醤油
30 月	カレーライス キャベツサラダ りんご、かん 牛乳・いりこ	牛肉、 ツナ、 ▲牛乳・いりこ	玉ねぎ、人参、 キャベツ、コーン、 胡瓜、レモン果汁、 梅干、100%アップルジュース	滋養果産こしひかり、 砂糖、油	▲⑩カレー、 砂糖、油

★の日はお楽しみメニュー

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	499 kcal	17.4 g	16.7 g	198 mg



クラス

氏名

備考