



平成 30 年 2 月 食事献立表 (アレルギー食)



社会福祉法人 国立保育会
きたひだまり保育園

日付	10時おやつ	献立名	材料	3時のおやつ	おやつ材料
1 15	木	牛乳→豆乳 ①ドライカレー ⑤りんご ②白菜のスープ ③かぼちゃときゅうりのサラダ ④ミニトマト	③マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	①牛乳 ②人参入りホットケーキ	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳 バター→除去
2	金	牛乳→豆乳 ★鬼さまランチ☆ ①ゆかりご飯 ⑤ウインナーソテー ②てまり麩のすまし汁 ⑥いちご ③いわしのかば焼き(カレイ) ④刻み昆布の煮物		①牛乳 ②大豆のスコーン	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳 無塩バター→油 卵→除去
16	金	牛乳→豆乳 ①かき揚げうどん(煮込みうどん) ②高野豆腐とさつま芋の煮物 ③キャベツの浅漬け ④バナナ		①牛乳 ②きな粉トースト	①牛乳→豆乳
3 17	土	牛乳→豆乳 ①ご飯 ⑤バナナ ②キャベツとなすの味噌汁 ③鶏肉の風味焼き ④小松菜ともやしのごま和え		①牛乳 ②カップケーキ	①牛乳→豆乳 ②カップケーキ→アレルギー対応お菓子
5 19	月	牛乳→豆乳 ①ご飯 ⑤いんげんの白和え ②手作りなめ苺 ⑥デコボン ③わかめと麩の味噌汁 ④かじきまぐろのしそ焼き		①牛乳 ②おさつサンド	①牛乳→豆乳 ②バター→除去
6 20	火	牛乳→豆乳 ①ご飯 ⑤いちご ②じゃが芋のすまし汁 ③豚ばら卵とし ④ブロッコリーのおかか和え	③卵→除去	①牛乳 ②ツナの和風パンネ	①牛乳→豆乳
7 21	水	牛乳→豆乳 ①五目中華ラーメン ②ちくわのかば焼き ③きゅうりと大根の昆布和え ④バナナ		①麦茶 ②大豆とじゃこのおにぎり	
8 22	木	牛乳→豆乳 ①ご飯 ⑤りんご ②のっぺい汁 ③鯖の西京焼き(カレイ) ④ほうれん草と人参のおひたし		①牛乳(8日) ②スノーボールドーナツ(8日) ①牛乳(22日) ②ミルクビスケット(22日)	①牛乳→豆乳(8日) ②無塩バター→除去 卵→除去 牛乳→豆乳(8日) ①牛乳→豆乳(22日) ②バター→油 牛乳→豆乳(22日)
9 23	金	牛乳→豆乳 ①食パン ⑤オレンジ ②豆腐と青ネギのスープ ③メンチカツ(焼き) ④人参のナムル		①麦茶 ②チキンライス	②バター→除去
10 24	土	牛乳→豆乳 ①ご飯 ⑤グレープフルーツ ②豆腐としめじの味噌汁 ③カレー肉じゃが ④切干大根と小松菜のサラダ		①牛乳 ②カステラ	①牛乳→豆乳 ②カステラ→アレルギー対応お菓子
26	月	牛乳→豆乳 ①ご飯 ⑤りんご ②なめこの味噌汁 ③鶏ひき肉のおろしハンバーグ ④ポイル野菜		①牛乳 ②簡単ピザ	①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去
13 27	火	牛乳→豆乳 ①ご飯 ⑤みかん ②かぶの味噌汁 ③わかさぎの南蛮漬(カレイ) ④ほうれん草の納豆和え	③わかさぎ→カレイ(※わかさぎに魚卵が含まれている可能性があるため)	①牛乳 ②洋風お好み焼き	①牛乳→豆乳 ②卵→除去
14 28	水	牛乳→豆乳 ①レーズンパン ⑤いちご ②わかめ卵スープ ③たらこのトマトソースかけ ④大根と水菜のサラダ	②卵→除去	①牛乳(14日) ②ココアカップケーキ(14日) ①麦茶(28日) ②五平餅(28日)	①牛乳→豆乳(14日) ②無塩バター→油 卵→除去 牛乳→豆乳(14日)

☆連絡帳用に献立ごとに番号がついています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。
 ☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。
 ☆8日(木)のお誕生会で『スノーボールドーナツ』を提供します。
 ☆完了食(12ヶ月から14ヶ月)の頃の食事は、献立名横のくっこの食事に なります。



	3歳未満児		3歳以上児	
	目標値	平均値	目標値	平均値
エネルギー	500kcal	516kcal	583kcal	608kcal
たんぱく質	19.8g	20.5g	23.0g	24.1g
脂質	14.7g	17.2g	17.4g	18.8g