

平成 30 年 7 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時おやつ	おやつ材料
2 30	月	牛乳→豆乳 ①梅ごはん ⑤メロン ②なすと油揚げの味噌汁 ③鶏肉のごま照り焼き ④ズッキーニ炒め		①牛乳 ②豆腐ドーナツ (焼きドーナツ)	①牛乳→豆乳
3 17	火	牛乳→豆乳 ①ごはん ⑤すいか ②じゃが芋のスープ ③豆腐のチャンプルー ④ひじきのサラダ	③卵→除去	①牛乳 ②和風マカロニ	①牛乳→豆乳
4 18	水	牛乳→豆乳 ①ミルクパン ⑤オレンジ ②トマトとレタスのスープ ③アジフライ(カレイの焼き物) ④コールスローサラダ	①ミルクパン→ソフトフランス	①牛乳 ②ピラフ	①牛乳→豆乳 ②バター→油
5 19	木	牛乳→豆乳 ①ごはん ⑤パイナップル ②チンゲン菜の中華スープ ③麻婆茄子 ④もやし中華サラダ		①牛乳 ②いちごスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油 牛乳→豆乳
6 20	金	牛乳→豆乳 ①七夕そうめん(6日) (20日は通常のそうめんになります) ②キャベツと豚肉の味噌炒め ③小松菜のなめ草和え ④バナナ		①牛乳(6日) ①麦茶(20日) ②炊き込みおにぎり(6日) ②プリンアラモード(20日)	①牛乳→豆乳(6日) ②卵→除去 牛乳→豆乳 ホイップクリーム→豆乳ホイップ(20日)
7 21	土	牛乳→豆乳 ①ごはん ⑤グレープフルーツ ②豆腐とわかめの味噌汁 ③鶏肉の甘酢炒め ④いんげんのソテー		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
9 23	月	牛乳→豆乳 ①カレーライス ②じゃこ大豆 ③ミニトマト ④メロン		①牛乳 ②ピザトースト	①牛乳→豆乳 ②とろけるチーズ→除去
10 24	火	牛乳→豆乳 ①ごはん ⑤グレープフルーツ ②冬瓜の味噌汁 ③肉豆腐 ④オクラのお浸し		①牛乳 ②マーマレードケーキ	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳 バター→油
11 25	水	牛乳→豆乳 ①夏野菜スバゲティ ②キャベツのスープ ③ブロッコリーとしめじの和え物 ④オレンジ		①牛乳 ②ジャムサンド	①牛乳→豆乳 ②食パン→ソフトフランス
12 26	木	牛乳→豆乳 ①ごはん ⑤すいか ②大根となめこの味噌汁 ③かじきの変わり焼き ④春雨炒め		①麦茶 ②焼きとうもろこし ③ぱりんこせんべい	
13 27	金	牛乳→豆乳 ①ソフトフランス ⑤バナナ ②わかめと卵のスープ ③ポークビーンズ ④スティックきゅうり	②卵→除去	①牛乳 ②チヂミ	①牛乳→豆乳
14 28	土	牛乳→豆乳 ①ごはん ⑤グレープフルーツ ②かぼちゃの味噌汁 ③鶏肉と大根の煮物 ④トマトとツナ中華サラダ		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
31	火	牛乳→豆乳 ①ごはん ⑤オレンジ ②玉葱のスープ ③ささみのパン粉焼き ④ほうれん草のごま和え		①牛乳 ②焼きそば	①牛乳→豆乳

- ・食パン→乳あり、卵なし
- ・ソフトフランス→乳なし、卵なし
- ・ミルクパン→乳あり、卵なし



保護者確認		保育園確認	
日付	印	日付	印

	3歳児未満		3歳児以上	
	目標値	平均値	目標値	平均値
エネルギー	500kcal	512kcal	583kcal	589kcal
たんぱく質	19.8g	21.3g	23.0g	23.8g
脂質	14.7g	17.6g	17.4g	18.7g