



平成 30 年 9 月 アレルギー献立表

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
1 土	牛乳→豆乳	①ご飯 ⑤黄桃缶 ②切干大根のすまし汁 ③回鍋肉 ④中華風もやし		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
3 月	牛乳→豆乳	①全粒粉パン ⑤巨峰 ②ズッキーニスープ ③鮭のムニエルタルソース ④野菜炒め	③卵→除去 マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	①麦茶 ②味噌がけうどん	
4 18 火	牛乳→豆乳	①ご飯 ⑤オレンジ ②人参と小松菜のスープ ③ハンバーグ ④温野菜のシーザーサラダ	③卵→除去 ③マヨネーズ→卵なしマヨネーズ 粉チーズ→除去	①牛乳 ②ヨーグルトババロア	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→オレンジジュース 生クリーム→豆乳
5 19 水	牛乳→豆乳	①わかめごはん ⑤梨 ②豆腐の味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④ごぼうとコーンのサラダ	④マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	①牛乳 ②アップルケーキ	①牛乳→豆乳 ②バター→油 牛乳→豆乳
6 20 木	牛乳→豆乳	①あんかけラーメン ②ツナ卵焼き ③さつま芋の甘煮 ④バナナ	②卵→じゃが芋	①麦茶 ②昆布おにぎり	
7 21 金	牛乳→豆乳	①ご飯 ⑤グレープフルーツ ②まいだけとほうれん草の味噌汁 ③豆腐の揚団子(焼き団子) ④春雨サラダ		①牛乳(7日・21日) ②さつま芋モンブラン(7日) ②レーズンスコーン(21日)	①牛乳→豆乳(7日・21日) ②卵→除去 牛乳→豆乳 生クリーム→除去(7日) ②バター→油 牛乳→豆乳(21日)
8 22 土	牛乳→豆乳	①ご飯 ⑤みかん缶 ②じゃが芋とわかめの味噌汁 ③豚肉のねぎ塩焼き ④もやしと人参のナムル		①牛乳 ②スティックチーズ ③アスパラガスビスケット	①牛乳→豆乳 ②スティックチーズ→アレルギー対応お菓子
10 月	牛乳→豆乳	①ご飯 ⑤りんご ②なすの味噌汁 ③かれいのみみじ焼き ④里芋の煮物	③マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	①牛乳 ②バインチーズサンド	①牛乳→豆乳 ②クリームチーズ→イチゴジャム
11 25 火	牛乳→豆乳	①じゃこご飯 ⑤巨峰 ②お麩のすまし汁 ③鶏肉のごま味噌焼き ④キャベツとコーンのソテー	④バター→油	①牛乳 ②オニオンブレッド	①牛乳→豆乳 ②脱脂粉乳→除去 牛乳→豆乳 バター→油
12 26 水	牛乳→豆乳	①ソフトフランス ⑤バナナ ②きのこチャウダー ③ポークピカタ ④切干大根のサラダ	②バター→油 牛乳→豆乳 ③卵→除去	①牛乳 ②じゃが芋の味噌がらめ	①牛乳→豆乳
13 27 木	牛乳→豆乳	①ご飯 ⑤梨 ②チンゲン菜のかき玉汁 ③さんまの塩焼き(カレイの塩焼き) ④かぼちゃの煮物	②卵→鶏こま肉	①牛乳 ②お麩のシナモンシュガー	①牛乳→豆乳 ②バター→油
14 28 金	牛乳→豆乳	①カレーうどん ②つるむらさきのしらす和え ③いんげん豆の煮物 ④オレンジ		①牛乳 ②スイートパンプキン	①牛乳→豆乳 ②バター→油 生クリーム→除去 牛乳→豆乳 卵→除去
15 29 土	牛乳→豆乳	①ご飯 ⑤バナナ ②大根の味噌汁 ③厚揚げの野菜あんかけ ④キャベツの甘酢和え		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

- ・全粒粉パン→乳なし、卵なし
- ・ソフトフランス→乳なし、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	502kcal	583kcal	579kcal
たんぱく質	19.8g	20.1g	23.0g	23.1g
脂質	14.7g	17.3g	17.4g	18.5g