

平成 30 年 11 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
1 15	木	牛乳 ①ふりかけご飯 ⑤柿 ②なめこと豆腐の味噌汁 ③鮭の塩焼き ④根菜煮		①牛乳 ②ボンデケーショ	
2 16	金	牛乳 ①食パン(2日) ロールパン(16日) ②コンスープ ③タンドリーチキン ④コールスローサラダ ⑤バナナ	①ロールパン→ソフトフランス(16日) ネーズ→卵なしマヨネーズ	④マヨ ①牛乳 ②スイートポテト	
17	土	牛乳 ①ご飯 ⑤みかん ②じゃが芋の味噌汁 ③豚肉のマリアナソース ④人参といんげん炒め		①牛乳 ②バームクーヘン	②バームクーヘン→アレルギー対応お菓子
5 19	月	牛乳 ①栗ごはん ⑤みかん ②しめじと油揚げの味噌汁 ③ひじき入りハンバーグ ④ほうれん草とコーンのソテー	③卵→除去	①麦茶 ②牛乳かんのフルーツ和え ③せんべい	
6 20	火	牛乳 ①五目中華ラーメン ②ジャーマンポテト ③ミニトマト ④りんご		①麦茶 ②おかかとお小松菜のおにぎり	
7 21	水	牛乳 ①レーズンパン ⑤バナナ ②コンソメスープ ③スパニッシュオムレツ ④ブロッコリーのごま和え	③卵→じゃが芋	①牛乳 ②カレー風味焼きそば	
8 22	木	牛乳 ①ご飯 ⑤柿 ②根菜の味噌汁 ③すき焼き風煮込み ④酢の物		①牛乳 ②りんごジャムサンド	
9 30	金	牛乳 ①菜飯 ⑤オレンジ ②白菜と万能ねぎのすまし汁 ③かじきまぐろのごま味噌揚げ ④切干大根の煮物		①牛乳(9日・30日) ②お誕生日ケーキ(9日) ②メープルバナナケーキ(30日)	②卵→除去(9日・30日)
10 24	土	牛乳 ①ご飯 ⑤グレープフルーツ ②豆腐のすまし汁 ③豚肉と玉葱の味噌炒め ④ほうれん草の和え物		①牛乳 ②カステラ	②カステラ→アレルギー対応お菓子
12 26	月	牛乳 ①ご飯 ⑤バナナ ②卵のすまし汁 ③厚揚げと大根の煮物 ④キャベツとしらすの磯和え	②卵→じゃが芋	①牛乳 ②蒸しパン	②卵→除去
13 27	火	牛乳 ①肉うどん ②れんこんきんぴら ③さつま芋のオレンジ煮 ④りんご		①牛乳 ②ライスピザ	
14 28	水	牛乳 ①麦入りご飯 ⑤みかん ②舞茸と大根の味噌汁 ③高野豆腐の卵とじ ④切干大根ときゅうりのじゃこ和え	③卵→除去	①牛乳 ②揚げパン	
29	木	牛乳 ①ハヤシライス ②コロコロサラダ ③スティックチーズ ④バナナ	②マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	①牛乳 ②大学芋	

- ・食パン・・・乳あり、卵なし
- ・ロールパン・・・乳あり、卵あり
- ・レーズンパン・・・乳あり、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	520kcal	521kcal	580kcal	581kcal
たんぱく質	20.5g	20.3g	23.0g	21.8g
脂質	15.5g	17.4g	18.0g	17.6g