



平成 31 年 1 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
4 18	金	牛乳 ①チキンカレーライス ②花野菜サラダ ③スティックチーズ ④オレンジ		①牛乳(4日) ②マカロニあべかわ(4日) ①麦茶(18日) ②プリンアラモード(18日)	②卵→除去(牛乳プリン)(18日)
5 19	土	牛乳 ①ご飯 ②切干大根の味噌汁 ③肉野菜炒め ④かぼちゃの甘煮	⑤グレープフルーツ	①牛乳 ②カップケーキ	②カップケーキ→アレルギー対応菓子
7 21	月	牛乳 ①かき玉うどん ②れんこんのマヨサラダ ③さつま芋のレモン煮 ④みかん	①卵→除去 ②マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	①麦茶(7日) ②七草粥 ホリホリ小魚(除去)(7日) ①牛乳(21日) ②サモサ(蒸しパン)(21日)	
8 22	火	牛乳 ①ご飯 ②かぶの味噌汁 ③千草焼き ④切干大根のサラダ	⑤いよかん ③卵→除去	①牛乳 ②ピーフン	
9 23	水	牛乳 ①ご飯 のりの佃煮 ②麩のすまし汁 ③さわらのごま照り焼き(カレー) ④紅白なます	⑤バナナ	①牛乳 ②ココアクリームサンド	
10 24	木	牛乳 ①ご飯 ②芋煮汁 ③鶏肉の風味焼き ④キャベツと小松菜のおかか和え	⑤りんご	①牛乳 ②パンブキンケーキ	②卵→除去
11 25	金	牛乳 ①ロールパン ②ミネストローネ ③鶏肉のソテー ④カリフラワーとちくわのサラダ	⑤いちご ①ロールパン→ソフトフランス ④マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	①麦茶 ②おしるこ おかき(乳児用菓子)	
12 26	土	牛乳 ①ご飯 ②小松菜の味噌汁 ③厚揚げと豚ひき肉の中華炒め ④マセドアンサラダ	⑤デコボン	①牛乳 ②ミニスイスロール	②ミニスイスロール→アレルギー対応菓子
28	月	牛乳 ①ミルクパン ②キャベツのスープ ③ツナのチーズローフ ④ブロッコリーときのこのサラダ	⑤バナナ ③卵→じゃが芋	①牛乳 ②納豆チャーハン	
15 29	火	牛乳 ①ごぼうミルクスパゲティ ②わかめとコーンのスープ ③ジャーマンポテト ④スティックきゅうり	⑤みかん	①牛乳 ②里芋の味噌がらめ(味噌煮)	
16 30	水	牛乳 ①ご飯 ②豆腐と小松菜の味噌汁 ③豚肉の味噌焼き ④五目煮豆	⑤りんご	①牛乳 ②しらすトースト	
17 31	木	牛乳 ①ご飯 ②白菜の味噌汁 ③かじきのかき揚げ(焼き) ④ひじきサラダ	⑤デコボン ③卵→除去	①牛乳 ②米粉チーズ蒸しパン	

- ロールパン…卵あり、乳あり
- ミルクパン…卵なし、乳あり
- 食パン…卵なし、乳あり



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	539kcal	580kcal	649kcal
たんぱく質	20.5g	21.6g	23.0g	25.5g
脂質	15.5g	19.5g	18.0g	21.7g