



平成 31 年 3 月 食事献立表 (アレルギー食)

社会福祉法人 国立保育会 きただひだまり保育園



日付	10時おやつ	献立名	材料	3時おやつ	おやつ材料
1	金	牛乳 ☆ひなまつり会☆ ①ちらし寿司 ②花魁のすまし汁 ③鮭の西京焼き ④ブロッコリーの和え物 ⑤オレンジ		①牛乳 ②いちごのケーキ ひなあられ	
2	土	牛乳 ①ご飯 ②かぶの味噌汁 ③鶏肉のさっぱり煮 ④カリフラワーのおかか和え ⑤清見オレンジ		①牛乳 ②カステラ	②カステラ→アレルギー対応菓子
4 18	月	牛乳 ①三色そばろ丼 ②三つ葉と筍のすまし汁 ③高野豆腐と野菜の煮物 ④甘夏		①牛乳 ②あずき蒸しパン	
5 19	火	牛乳 ①ご飯 ②白菜の味噌汁 ③さんまの蒲焼き(カレイ) ④れんこんのきんぴら ⑤りんご		①牛乳 ②切干大根の塩焼きそば	
6 20	水	牛乳 ①ソフトフランス ②コーンスープ ③ツナと野菜のオムレツ ④ポテトサラダ ⑤いちご	③卵→ひき肉(ハンバーグ) ④マヨネーズ→卵なしマヨネーズ	①麦茶 ②そばろおにぎり	
7	木	牛乳 ①じゃこご飯 ②豆腐と水菜の味噌汁 ③筑前煮 ④きゅうりとえのきの酢の物 ⑤清見オレンジ		①牛乳 ②さつま芋のかりんとう(蒸し)	
8 22	金	牛乳 ①味噌ラーメン ②ちくわの磯辺揚げ(焼き) ③大根のナムル ④りんご		①牛乳(8・22日) ②メープルバナナマフィン(8日) ③青菜サンド(22日)	
9 23	土	牛乳 ①ご飯 ②大根の味噌汁 ③鶏肉のねぎ照り焼き ④ビーンズサラダ ⑤デコボン		①牛乳 ②バームクーヘン	②バームクーヘン→アレルギー対応菓子
11 25	月	牛乳 ①ロールパン ②卵スープ ③鮭フライ(焼き) ④フレンチサラダ ⑤甘夏	①ロールパン→ソフトフランス ②卵→除去	①牛乳 ②しらすチヂミ	
12 26	火	牛乳 ①けんちんうどん ②がんとどきの煮物 ③のり塩ナムル ④バナナ		①麦茶 ②梅ツナおにぎり	
13 27	水	牛乳 ①ご飯 ②わかめの中華スープ ③肉団子の真珠蒸し ④小松菜としらすのナムル ⑤清見オレンジ		①牛乳 ②こまき粉トースト	
14 28	木	牛乳 ①ご飯 ②さつま芋の味噌汁 ③ポークケチャップ ④ほうれん草とコーンのソテー ⑤りんご		①牛乳(14・28日) ②ドーナツ(14日)(焼き) ③サモサ(28日)(焼き)	②卵→除去(14日)
15	金	牛乳 ☆巣立ちの会☆ ①カレーピラフ ②白菜のコンソメスープ ③鶏のから揚げ(焼き) ④アンパンマンポテト(焼き) ※⑥チーズは2,3歳児のみ ⑤マカロニサラダ ⑥チーズ ⑦フルーツポンチ ⑧りんごジュース		①牛乳 ②クッキー	
29	金	牛乳 ①カレーライス ②切干大根のソテー ③スティックチーズ ④デコボン		①牛乳 ②さつま芋のかりんとう(蒸し)	
16 30	土	牛乳 ①ご飯 ②チンゲン菜と春雨のスープ ③麻婆豆腐 ④大根のさっぱり和え 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

- ・ロールパン→乳あり、卵あり
- ・ミルクパン→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	515kcal	536kcal	538kcal	655kcal
たんぱく質	20.6g	20.8g	21.5g	25.0g
脂質	14.9g	19.0g	15.5g	21.4g