

令和3年 12月 アレルギー献立表

岩間保育園

日	曜	昼食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー (Kcal) 幼児	間食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	水	米飯 鮭の塩こうじ焼き じゃが芋のカレーきんぴら 味噌汁	牛乳 カップケーキ	米 じゃが芋 ホットケーキミックス 三温糖 バター ごま油	牛乳 鮭 豆乳 豚挽肉 米みそ	バナナ 玉葱 小松菜 人参 いんげん	醤油 カレー粉 食塩	519	おにぎり
02	木	ひき肉納豆丼 もやしと人参のナムル 味噌汁 みかん	牛乳 マスカットゼリー せんべい	米 三温糖 ごま油	牛乳 豚挽肉 納豆 米みそ	マスカットジュース ねぎ みかん もやし 人参 玉葱 ほうれん草 寒天 キャベツ コーン	醤油 みりん 食塩	549	おにぎり
03	金	米飯 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーソテー 白菜スープ オレンジ	牛乳 ゴマときな粉のポッキー	米 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン きな粉 米みそ	オレンジ ブロッコリー 人参 白菜 コーン えのき	みりん コンソメ 醤油 食塩	475	おにぎり
04	土	ツナチャーハン 味噌汁 オレンジ	ヨーグルト ぱりんこ	米 油	ヨーグルト ツナ缶 しらす 米みそ	オレンジ 人参 玉葱 コーン	醤油	367	
06	月	米飯 タンダリーチキン 青のりポテト 豚汁 オレンジ	牛乳 二色クッキー	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 豆乳ヨーグルト 米みそ	オレンジ 大根 人参 ごぼう ねぎ 青のり	ケチャップ 食塩 醤油 カレー粉	494	おにぎり
07	火	米飯 鶏つくね ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	牛乳 ジャムサンド	米 サンドイッチ食パン 片栗粉 油 米粉のパン粉 三温糖	牛乳 鶏挽肉 豆腐 生クリーム 米みそ	バナナ 大根 玉葱 ブロッコリー 人参 ワカメ もも いちごジャム	醤油 みりん	541	おにぎり
08	水	米飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁 みかん ※22日は冬至です	牛乳 豆腐ドーナツ	米 油 粉糖 ホットケーキミックス 三温糖 さつまいも	牛乳 さわら 豆腐 米みそ 油揚げ	みかん ほうれん草 もやし 人参 レモン まいたけ	醤油 みりん 酒	592	おにぎり
09	木	みそラーメン さつまいもの甘煮 バナナ	牛乳 チーズおかかおにぎり	焼きそば麺 さつまいも 米 三温糖	牛乳 豚肉 米みそ チーズ かつお節	バナナ もやし キャベツ コーン 人参	中華だしの素 食塩 醤油	504	おにぎり
10	金	米飯 豚肉のバーベキュー炒め キャベツサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 大学芋	さつまいも 米 三温糖 油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ 油揚げ	りんご キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 コーン	ケチャップ 醤油 酢 ウスターソース 食塩	602	おにぎり
24	金	ケチャップライス 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ コーンポタージュ* りんごゼリー*	牛乳 米粉のガトーショコラ	じゃが芋 三温糖 マヨネーズ 片栗粉 米粉 油 粉糖	牛乳 豆乳 鶏肉 生クリーム	りんごジュース クリームコーン いちご 胡瓜 人参 寒天	醤油 みりん 食塩 パセリ ココア	642	おにぎり
11	土	そぼろ丼 味噌汁 オレンジ	ヨーグルト ぱりんこ	米 三温糖 油	ヨーグルト 鶏挽肉 米みそ	オレンジ 人参 コーン えだまめ 生姜	醤油 酒	453	
13	月	コッペパン クリームシチュー ウインナーとキャベツのソテー みかん	牛乳 青菜とじゃこおにぎり	コッペパン 米 じゃが芋 米粉 バター 三温糖 油	牛乳 鶏肉 ウインナー しらす	玉葱 みかん キャベツ 人参 コーン 小松菜	醤油 コンソメ 食塩	554	おにぎり
14	火	米飯 鶏肉のごまネーズ焼き ひじきとツナの炒め物 味噌汁 りんご	牛乳 マシュマロおこし	米 里芋 マシュマロ バター マヨネーズ ごま 三温糖 ごま油 コーンフレーク	牛乳 鶏肉 ツナ缶 米みそ	りんご キャベツ 人参 ねぎ ひじき	醤油 食塩	520	おにぎり

★黄色文字は卵を使用しています。 ★青色文字は乳製品を使用しています。 ★赤色文字は小麦粉を使用しています。

★パン・ハム・ベーコン・ウインナー、マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★乳児の朝おやつは月・金は牛乳、せんべい、水はビスケット、火・木・土はチーズです。

★味噌汁に使用している出汁は昆布、かつお節、煮干しを使用しています。

12月の新食材です。
ご家庭で試してみてください。
・レモン

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	537	23.6	17.0	264	2.2
乳児	483	20.9	17.1	269	1.8
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	181	0.33	0.48	33	1.8
乳児	171	0.27	0.43	27	1.7