

令和4年 7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	延長
				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	金	米飯 豚肉のブルコギ 青のりポテト 中華スープ オレンジ	牛乳 せんべい ピーチゼリー	米 ジャガイモ 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉	ピーチジュース 寒天 オレンジ 玉葱 人参 ピーマン えのき 生 姜 ワカメ 青のり	醤油 中華だしの素 酒 みりん 食塩	524	おにぎり
02	土	二色丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 マスカットゼリー クラッカー	米 クラッカー 三温 糖 油	鶏挽肉 鮭フレーク 米みそ	オレンジ 人参 コーン 生姜 マスカットゼリー	酒 醤油	390	
04	月	米飯 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	牛乳 マシュマロおこし	米 さつまいも 三 温糖 バター 片栗粉 油 コーンフレーク	牛乳 鶏肉 米みそ 大豆水煮缶 油揚げ マシュマロ	オレンジ 人参 玉葱 いんげん ひじき 生姜	醤油 みりん	508	おにぎり
05	火	米飯 かれいのみそマヨ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁 みかん缶	牛乳 黒糖ドーナツ	米 油 片栗粉 ホットケーキミックス 粉糖 黒糖 三温糖 マヨネーズ	牛乳 かれい 豆腐 鶏挽肉 米みそ グリーンピース	みかん 冬瓜 玉葱 人参 生姜 ワカメ	酒 醤油 みりん 食塩	579	おにぎり
06	水	鮭混ぜご飯 鶏肉の照り焼き 青菜とオクラの納豆和え 春雨スープ バナナ	牛乳 きらきらゼリー 星食べよ	米 三温糖 春雨 ごま 片栗粉 ブルーハワイシロップ	牛乳 鶏肉 豆乳ホイップクリーム 鮭フレーク 納豆	バナナ みかん 小松 菜 人参 玉葱 胡瓜 もやし 寒天 オクラ	醤油 酢 コンソメ みりん 食塩	563	おにぎり
20	水	米飯 鶏肉のうま煮 小松菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	牛乳 じゃこトースト	米 食パン ジャガイモ マヨネーズ 油 三温糖	牛乳 鶏肉 しらす 米みそ	バナナ 大根 もやし 人参 小松菜 玉葱 いんげん	醤油 みりん	575	おにぎり
07	木	マーボーナス丼 切り干し大根サラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 南瓜のカップケーキ	米 三温糖 ホットケーキミックス 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚挽肉 豆乳 米みそ	なす オレンジ 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 チンゲンサイ 南瓜 コーン 切り干し大根 ねぎ 生姜	醤油 中華だし の素 酢 食塩	495	おにぎり
08	金	米飯 鶏肉のケチャップ焼き カレーポテトサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 ココアバナナ	米 ジャガイモ 三温糖 マヨネーズ ココア	牛乳 鶏肉 米みそ ツナ缶	りんご 小松菜 玉葱 胡瓜 バナナ	ケチャップ 醤油 食塩 カレー粉	455	おにぎり
09	土	チャーハン 味噌汁 オレンジ	麦茶 マスカットゼリー クラッカー	米 クラッカー 油	鶏挽肉 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 ピーマン コーン ワカメ マスカットゼリー	醤油	300	
11	月	米飯 鶏つくね キャベツサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ごまポッキー	米 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 ごま 米粉パン粉 油	牛乳 鶏挽肉 豆腐 米みそ 油揚げ	オレンジ キャベツ 玉葱 なす 胡瓜 人参 ひじき	醤油 みりん 食塩 酢	550	おにぎり
12	火	食パン チリコンカン 小松菜とコーンのソテー 根菜スープ バナナ	麦茶 枝豆と塩昆布おにぎり	食パン 米 三温糖 油	豚挽肉 大豆水煮缶	バナナ 小松菜 玉葱 人参 えのき コーン えだまめ 塩昆布 切り干し大根	ケチャップ トマトピューレ コンソメ 醤油 酢 酒 食塩 中濃ソース	436	おにぎり
13	水	米飯 鮭フライ 中華もやしサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 フルーツポンチ せんべい	米 米粉パン粉 油 ごま ごま油 三温糖	牛乳 鮭 豆腐 米みそ	みかん もやし バナナ 桃 オレンジ 胡瓜 パイナップル 人参 ワカメ	中濃ソース 醤油 酢 食塩	657	おにぎり
14	木	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のツナ和え 味噌汁 りんご	牛乳 タコ焼き風じゃが	じゃが芋 米 油 ごま 三温糖	牛乳 鶏肉 ツナ缶 米みそ	りんご ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ 青のり	中濃ソース 醤油 酢 食塩	447	おにぎり
15	金	ピラフ ハンバーグ 茹でブロッコリー マッシュポテト わかめとしめじのスープ オレンジ	牛乳 スタークッキー	米 米粉パン粉 油 三温糖 小麦粉 マヨネーズ バター	牛乳 豚挽肉 豆腐 ベーコン 豆乳	玉葱 コーン 枝豆 人参 わかめ のり しめじ ブロッコリー オレンジ	ケチャップ コンソメ 中華だしの素 醤油 食塩	623	おにぎり
30	土	そぼろ丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 マスカットゼリー クラッカー	米 クラッカー 三温糖 油	鶏挽肉 米みそ	オレンジ 人参 コーン えだまめ 生姜 マスカットゼ リー	醤油 酒	440	

- ★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・ウインナーは卵不使用のものを使っています。 マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。
- ★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水金は牛乳・アンパンマンせんべい、火木は牛乳・ビスケット、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。

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	529	22.1	16.4	238	2.1
乳児	467	19.1	15.6	238	1.6
	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	177	0.33	0.42	29	1.7
乳児	156	0.28	0.39	24	1.4