

# 令和6年 4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		補食
				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	幼児	乳児	
01	月	米飯 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	米 マカロニ 三温糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉 米みそ 油揚げ	オレンジ 人参 玉葱 エリンギ いんげん 切り干し大根	醤油 みりん 食塩	482	396	おにぎり
02	火	米飯 豚肉のカレーソテー ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 フライドポテト	じゃが芋 米 油 三温糖	牛乳 豚肉 米みそ	りんご 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 えのき	醤油 中濃ソース 酢 食塩 カレー粉	576	470	おにぎり
03	水	米飯 鮭のゴマ味噌焼き ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	麦茶 炊き込みご飯	米 じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 ごま	鮭 鶏挽肉 米みそ ツナ缶 油揚げ	オレンジ ほうれん草 人参 胡瓜 人参 しめじ いんげん	醤油 みりん 食塩	444	369	おにぎり
04	木	マーボー丼 ナムル 味噌汁 りんご	牛乳 マシュマロおこし	米 マシュマロ バター 片栗粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆腐 豚挽肉 米みそ	玉葱 もやし りんご 人参 ほうれん草 ワカメ ピーマン 生姜	醤油 食塩	551	452	おにぎり
05	金	米飯 豚肉の生姜焼き キャベツの納豆和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 三温糖 油	牛乳 豚肉 納豆 豆腐 米みそ	オレンジジュース オレンジ 玉葱 小松菜 もやし キャベツ 人参 寒天 生姜	醤油 酒	577	471	おにぎり
06	土	焼きビーフン 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	ビーフン じゃが芋 三温糖	ツナ缶 鶏挽肉 米みそ	オレンジ キャベツ 人参 ワカメ	醤油 鶏ガラスープ	466	399	／
08	月	ポークカレー コールスロー 豆腐スープ オレンジ	牛乳 プレーンクッキー	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 米粉 バター 片栗粉 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳	オレンジ キャベツ 玉葱 人参 りんご 胡瓜 コーン ワカメ	ケチャップ ウスターソース 醤油 コンソメ 酢 カレー粉 食塩	559	457	おにぎり
09	火	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 りんご	9日) 牛乳 カップケーキ 23日) 牛乳 誕生日ケーキ	米 ホットケーキミックス さつまいも 三温糖 バター ごま	牛乳 鶏肉 米みそ 豆乳 23日) ホイップクリーム	りんご ほうれん草 もやし 人参 玉葱 23日) みかん缶	醤油 食塩	9日) 505 413 23日) 569 464	おにぎり	
10	水	米飯 カレイの煮つけ ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	米 さつまいも 三温糖 バター 油 ごま	牛乳 きれい 豆乳 米みそ 大豆水煮缶 油揚げ	オレンジ 大根 人参 小松菜 えだまめ ひじき 生姜	醤油 酒 みりん	487	400	おにぎり
11	木	米飯 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ コーンとわかめのスープ りんご	麦茶 青菜おにぎり	米 片栗粉 油 三温糖	豚挽肉 豆腐 米みそ	りんご キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 コーン ワカメ	ケチャップ 醤油 コンソメ 酢 食塩	487	404	おにぎり
12	金	米飯 肉じゃが 小松菜のおかか和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 麩ラスク	米 じゃが芋 バター 麩 グラニュー糖 三温糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ	小松菜 オレンジ 玉葱 もやし 人参 キャベツ いんげん	醤油 みりん	471	387	おにぎり
13	土	ツナチャーハン 味噌汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	米 じゃが芋 油	ツナ缶 しらす 米みそ	オレンジ 玉葱 人参 ピーマン ワカメ	醤油 鶏ガラスープ	416	359	／
30	火	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ	牛乳 汁ビーフン	米 じゃが芋 ビーフン 油	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	オレンジ 玉葱 人参 マーマレードジャム ワカメ 生姜	醤油 鶏ガラスープ コンソメ 酒 食塩 パセリ	533	437	おにぎり

- ★赤色文字は小麦粉を使用しています。★青色文字は乳製品を使用しています。
- ★味噌汁に使用している出汁は昆布、煮干し、かつお節を使用しています。
- ★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・金アンパンマンせんべい、火・木ぱりんこ、土せんべいです。

今月の平均給与栄養目標量					
	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	518	21.9	16.2	228	2.3
乳児	425	17.5	13.3	175	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	173	0.40	0.41	32	1.6
乳児	136	0.32	0.32	26	1.3