



アレルギー対応献立

3歳未満 ルアンジェ南行徳小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー		
		午前 おやつ	朝食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとに なる	体の調子を整える					
1	29	月	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 こまつなクッキー(米粉)	鶏もも肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 おからパウダー 豆乳牛乳	米 油 砂糖 米 粉	しょうが 切干大根 にんじん グリン ピース かぼちゃ たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	エネルギー: 460kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 16.4g 炭水化物: 62.1g カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.1g	鶏肉 大豆牛乳	
2	16	30	火	牛乳	ごはん 豚のさっぱり煮 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	牛乳 トマト蒸しパン(豆乳)(米粉)	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ) 調整豆乳 ウインナー牛乳	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃがい も 米粉 油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう トマト ビュレー	酢 しょうゆ かつ おだし汁 かつお ・昆布だし汁 ペー キングパウダー	Ene.: 465kcal P: 18.6g F: 14.5g C: 68.1g Ca: 123mg 食塩相当量: 1.3g	豚肉 大豆 ごま牛乳
3	17	水	牛乳	ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし	木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ) 調整豆乳牛 乳	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 Oisixお野菜せん べい	ひじき にんじん チンゲンサイ ビー マン えのきたけ なす オレンジ と うもろこし	しょうゆ かつおだ し汁 食塩 酒 酢 かつお・昆布だ し汁	Ene.: 451kcal P: 21.6g F: 16.4g C: 57.6g Ca: 169mg 食塩相当量: 1.7g	オレンジ 豚肉 大豆 ごま牛乳	
4	18	木	牛乳	ごはん 鮭のフライ(米粉) キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) マスカットゼリー	牛乳 あんこパンケーキ	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳 牛乳	米 米粉 米パン 粉 あげ油 白 いりごま マスカッ トゼリー 米粉パン 油	キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ ビーマ ン	水 中濃ソース しょうゆ かつお ・昆布だし汁 ケ チャップ	Ene.: 461kcal P: 18.3g F: 13.2g C: 68.9g Ca: 113mg 食塩相当量: 1.6g	さけりんご 大豆 ごま牛乳	
5	七 タ	行 事 食	金	牛乳	天の川カレー じゃがいものツナサラダ すまし汁(生揚げ・玉ねぎ) メロン	牛乳 七タクッキー	豚ひき肉 ツナ水 煮缶 生揚げ 調 整豆乳 かまぼ こ牛乳	米 油 砂糖 じゃ がいも うどん(グ ルテンフリー) コーンのおほし さま	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ビーマン トビュレー コー ン プロコロリー メロン オクラ	カレー粉 コンメ 中濃ソース 水 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	Ene.: 476kcal P: 20.1g F: 16.3g C: 65.2g Ca: 140mg 食塩相当量: 1.3g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
6	20	土	牛乳	ひき肉カレーライス(米粉) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 ゼリー おせんべい	米 油 砂糖 豚 肉牛乳	にんじん じゃがい も たまねぎ カットわかめ パナ ナ	中濃ソース トマト ビュレー 食塩 しょうゆ かつお だし汁	かつお・昆布だ し汁 食塩 しょうゆ 水	エネルギー: 476kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 13.5g 炭水化物: 73.3g カルシウム: 129mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉 大豆 ごま牛乳	
8	22	月	牛乳	ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(だいこん・なす) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト	さば ハム 米み そ(淡色辛みそ) 調整豆乳 牛乳	米 油 マスカッ トゼリー じゃがい も あげ油	キャベツ にんじん だいこん なす あ おのり	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	エネルギー: 443kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 17g 炭水化物: 59.9g カルシウム: 93mg 食塩相当量: 1.5g	さば 豚肉 大豆牛乳	
9	23	火	牛乳	ごはん ボークチャップ こまつなとにんじんのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 ゆかりおにぎり	豚肉(もも) 調整豆 乳 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 コンソ メ しそふりかけ	エネルギー: 500kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 14.5g 炭水化物: 75.8g カルシウム: 131mg 食塩相当量: 1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳	
10	24	水	牛乳	チキンカレー(米粉) ネバネバサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 ミルクずもち	鶏もも肉 挽きわり 卵豆 木綿豆腐 調整豆乳 きな粉 牛乳	米 じゃがいも 油 米粉 砂糖 コー ンのおほしさま	たまねぎ にんじ ん にんにく トマト ビュレー オクラ トマト きゅうり カットわかめ 粉か んてん	水 コンソメ カレ ー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 しょうゆ かつ おだし汁	エネルギー: 482kcal たんぱく質: 20g 脂質: 16.7g 炭水化物: 65.5g カルシウム: 138mg 食塩相当量: 0.9g	りんご 鶏肉 大豆牛乳	
11	25	木	牛乳	ごはん かれの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ) バナナ	牛乳 なすとツナの冷製パスタ (米粉)	かれの 米みそ(淡 色辛みそ) 調整豆 乳 ツナ水煮缶 牛乳	米 砂糖 油 スパ ゲティ(グルテン フリー)	しょうが にんじん たまねぎ ビーマ ン かぼちゃ しめ じ バナナ なす トマト缶	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だ し汁 コンソメ	エネルギー: 477kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 11.7g 炭水化物: 75.3g カルシウム: 99mg 食塩相当量: 1.4g	バナナ 鶏肉 大豆牛 乳	
12		金	牛乳	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 ずんだマフィン	鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ) 調整豆乳 豆 乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖	たまねぎ コーン チンゲンサイ に んじん キャベツ オレンジ えだまめ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	エネルギー: 471kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 12.8g 炭水化物: 71.5g カルシウム: 139mg 食塩相当量: 1.4g	オレンジ 鶏肉 大豆牛 乳	
13	27	土	牛乳	ひき肉カレーライス(米粉) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 ゼリー おせんべい	米 油 砂糖 豚 肉 牛乳	にんじん じゃがい も たまねぎ カットわかめ パナ ナ	中濃ソース トマト ビュレー 食塩 しょうゆ かつお だし汁	かつお・昆布だ し汁 食塩 しょうゆ 水	エネルギー: 476kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 13.5g 炭水化物: 73.3g カルシウム: 129mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉 大豆 ごま牛乳	
19		金	牛乳	焼きうどん(鶏肉)(米粉) ポテトサラダ(マヨドレ) みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	牛乳 きつねにぎり	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) 調 整豆乳 油揚げ 牛乳	うどん(グルテンフ リー) 油 じゃがい も 砂糖 米 白 いりごま	たまねぎ コーン あおのり にんじ ん きゅうり チンゲ ンサイ カットわか め	中濃ソース ケ チャップ 食塩 酢 しょうゆ かつお ・昆布だし汁 かつ おだし汁	エネルギー: 486kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 16.3g 炭水化物: 68.7g カルシウム: 118mg 食塩相当量: 1.4g	りんご 鶏肉 大豆 ごま牛乳	
26	特別 食	金	牛乳	ミッキーマウスライス 鶏肉のカレームニエル(米粉) じゃがいものツナコンサラダ コロコロスープ(だいこん・にんじん) すいか	牛乳 お祭りクッキー	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 調整豆乳 絹ごし豆腐 豆乳 牛乳	米 米粉 油 じゃ がいも 砂糖	パセリ粉 干しぶ どう プロコロリー コーン だいこん にんじん すいか トマトビュレー たまねぎ	ケチャップ 食塩 カレー粉 酢 しょう ゆ 水 コンソメ ペーキングパウ ダー	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 12.4g 炭水化物: 74.4g カルシウム: 107mg 食塩相当量: 1.2g	鶏肉 大豆牛乳	
31		水	牛乳	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) マスカットゼリー	牛乳 コーンおにぎり	木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 米みそ(淡色辛 みそ) 調整豆乳 牛乳	米 片栗粉 油 ご ま油 マスカッ トゼリー	チンゲンサイ ビー マン にんじん え のきたけ なす コーン	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布 だし汁	エネルギー: 499kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 14.8g 炭水化物: 71.9g カルシウム: 140mg 食塩相当量: 1.8g	豚肉 大豆 ごま牛乳	



7月 こんだてひょう

アレルギー対応献立

3歳以上 ルアンジェ南行徳保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー		
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える					
1	29	月	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐の切干煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 こまつなクッキー(米粉)	鶏もも肉 高野豆腐 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 おからパウダー 豆乳牛乳	米 油 砂糖 米粉	しょうが 切干大根 にんじん グリン ピース かぼちゃ たまねぎ こまつな	しょうゆ みりん かつおだし汁 かつ お・昆布だし汁	エネルギー：494kcal たんぱく質：21.6g 脂質：15.9g 炭水化物：71.5g カルシウム：137mg 食塩相当量：1.2g	鶏肉 大豆牛乳	
2	16	30	火	ごはん 豚のさっぱり煮 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	牛乳 トマト蒸しパン(豆乳)(米粉)	豚肉(もも) みみそ (淡色辛みそ) 調整豆乳 豆乳 ウ インナー牛乳	米 砂糖 ごま油 白いりごま じゃがい も 米粉 油	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう トマト ピューレー	酢 しょうゆ かつ おだし汁 かつお・ 昆布だし汁 ベー キングパウダー	エネルギー：501kcal たんぱく質：19.3g 脂質：13.5g 炭水化物：79g カルシウム：113mg 食塩相当量：1.5g	豚肉 大豆 ごま牛乳
3			水	ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし	木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 みみそ(淡色辛 みそ) 調整豆乳牛 乳	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 Oisixお野菜せん べい	ひじき にんじん チンゲンサイ ピー マン えのきたけ なす オレンジ と うもろこし	しょうゆ かつおだ し汁 食塩 酒 酢 かつお・昆布だし 汁	エネルギー：493kcal たんぱく質：23g 脂質：16.1g 炭水化物：67.7g カルシウム：184mg 食塩相当量：1.7g	オレンジ 豚肉 大豆 ごま牛乳
17			水	誕生会 ひじきごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) オレンジ	ぶどうジュース 誕生ケーキ(米粉)	木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 みみそ(淡色辛 みそ) 調整豆乳牛 乳	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 Oisixお野菜せん べい	ひじき にんじん チンゲンサイ ピー マン えのきたけ なす オレンジ と うもろこし	しょうゆ かつおだ し汁 食塩 酒 酢 かつお・昆布だし 汁	エネルギー：493kcal たんぱく質：23g 脂質：16.1g 炭水化物：67.7g カルシウム：184mg 食塩相当量：1.8g	ぶどう さば 大豆 みかん バイナッ プル ココア
4			木	ごはん 鮭のフライ(米粉) キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) マスカットゼリー	牛乳 ピザ風パン	さけ みみそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳 牛乳	米 米粉 米パン 粉 あげ油 白いり ごま マスカットゼ リー 米粉パン 油	キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ ピーマン	水 中濃ソース しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 ケ チャップ	エネルギー：516kcal たんぱく質：19.5g 脂質：12g 炭水化物：83.8g カルシウム：100mg 食塩相当量：1.6g	さけりんご 大豆 ごま牛乳
18			木	バイキング ごはん 鮭のフライ(米粉) キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) マスカットゼリー	牛乳 ピザ風パン	さけ みみそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳 牛乳	米 米粉 米パン 粉 あげ油 白いり ごま マスカットゼ リー 米粉パン 油	キャベツ もやし こまつな だいこん たまねぎ ピーマン	水 中濃ソース しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 ケ チャップ	エネルギー：516kcal たんぱく質：19.5g 脂質：12g 炭水化物：83.8g カルシウム：100mg 食塩相当量：1.7g	さけりんご 大豆 ごま牛乳
5			金	行事食 七夕 天の川カレー じゃがいものツナサラダ すまし汁(生揚げ・玉ねぎ) メロン	牛乳 七夕汁(米粉)	豚ひき肉 ツナ水 煮缶 生揚げ 調 整豆乳 かまぼこ 牛乳	米 油 砂糖 じゃ がいも うどん(グ ルテンフリー) コーンのおほしき ま	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン トマ トピューレー コー ン ブロッコリー メ ロン オクラ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース 水 食塩 酢 しょうゆ かつおだし汁	エネルギー：506kcal たんぱく質：21g 脂質：15.8g 炭水化物：75.2g カルシウム：134mg 食塩相当量：1.5g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
6	20		土	ひき肉カレーライス(米粉) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 ゼリー おせんべい	米 油 砂糖 豚 肉牛乳	にんじん じゃがい も たまねぎ カットわかめ パナ ナ	中濃ソース トマト ピューレ 食塩 しょうゆ かつお だし汁	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 水	エネルギー：476kcal たんぱく質：19.2g 脂質：13.5g 炭水化物：73.3g カルシウム：129mg 食塩相当量：1.2g	鶏肉 大豆 ごま牛乳
8	22		月	ごはん さばの塩焼き キャベツのハム炒め みそ汁(だいこん・なす) マスカットゼリー	牛乳 フライドポテト	さば ハム みみ そ(淡色辛みそ) 調整豆乳 牛乳	米 油 マスカット ゼリー じゃがいも あげ油	キャベツ にんじん だいこん なす あ おのり	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	エネルギー：493kcal たんぱく質：19.5g 脂質：17g 炭水化物：72.4g カルシウム：75mg 食塩相当量：1.7g	さば 豚肉 大豆牛乳
9	23		火	ごはん ポークチャップ こまつなとにんじんのサラダ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・にんじん)	牛乳 ゆかりおにぎり	豚肉(もも) 調整豆 乳 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん クリーム コーン	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょう ゆ 酒 水 コンソ メ しそふりかけ	エネルギー：543kcal たんぱく質：19.9g 脂質：13.6g 炭水化物：88.5g カルシウム：126mg 食塩相当量：1.1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
10	24		水	チキンカレー(米粉) ネバネバサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 きな粉入り豆乳寒天	鶏むね肉 挽きわ り納豆 木綿豆腐 調整豆乳 きな粉 牛乳	米 じゃがいも 油 米粉 砂糖 コー ンのおほしきま	たまねぎ にんじ ん にんにく トマト ピューレー オクラ トマト きゅうり カットわかめ 粉か んてん	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソー ス みりん 食塩 酢 しょうゆ かつ おだし汁	エネルギー：515kcal たんぱく質：20.8g 脂質：16.4g 炭水化物：75.5g カルシウム：132mg 食塩相当量：1.2g	りんご 鶏肉 大豆牛 乳
11	25		木	ごはん かれの煮つけ カラフル炒め みそ汁(かぼちゃ・しめじ) バナナ	牛乳 なすとツナの冷製パスタ (米粉)	かれい みみそ(淡 色辛みそ) 調整豆 乳 ツナ水煮缶 牛乳	米 砂糖 油 スパ ゲッティ(グルテン フリー)	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ しめじ バナナ なす トマ ト缶	しょうゆ 酒 食塩 かつお・昆布だし 汁 コンソメ	エネルギー：513kcal たんぱく質：20.8g 脂質：10g 炭水化物：87.8g カルシウム：87mg 食塩相当量：1.7g	バナナ 鶏肉 大豆牛 乳
12			金	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ・油揚げ) オレンジ	牛乳 ずんだおはぎ	鶏もも肉 油揚げ みみそ(淡色辛み そ) 調整豆乳 豆 乳 きな粉 牛乳	米 油 砂糖	たまねぎ コーン チンゲンサイ に んじん キャベツ オレンジ えだまめ	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	エネルギー：509kcal たんぱく質：21.3g 脂質：11.3g 炭水化物：83.4g カルシウム：135mg 食塩相当量：1.4g	オレンジ 鶏肉 大豆 牛乳
13	27		土	ひき肉カレーライス(米粉) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	牛乳 ゼリー おせんべい	米 油 砂糖 豚 肉牛乳	にんじん じゃがい も たまねぎ カットわかめ パナ ナ	中濃ソース トマト ピューレ 食塩 しょうゆ かつお だし汁	かつお・昆布だし 汁 食塩 しょうゆ 水	エネルギー：476kcal たんぱく質：19.2g 脂質：13.5g 炭水化物：73.3g カルシウム：129mg 食塩相当量：1.2g	鶏肉 大豆 ごま牛乳
19			金	焼きうどん(鶏肉)(米粉) ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(チンゲン菜・わかめ)	牛乳 きつねにぎり	鶏もも肉 みみそ (淡色辛みそ) 調 整豆乳 油揚げ 牛乳	うどん(グルテンフ リー) 油 じゃがい も 砂糖 米 白い りごま	たまねぎ コーン あおのり にんじん きゅうり チンゲン サイ カットわかめ	中濃ソース ケ チャップ 食塩 酢 しょうゆ かつお・ 昆布だし汁 かつ おだし汁	エネルギー：525kcal たんぱく質：18.6g 脂質：15.9g 炭水化物：79.6g カルシウム：108mg 食塩相当量：1.7g	りんご 鶏肉 大豆 ごま牛乳
26			金	とまとさんライス 鶏肉のカレーニエル(米粉) じゃがいものツナコーンサラダ コロコロスープ(だいこん・にんじん) すいか	牛乳 トマトケーキ(豆乳)(米粉)	鶏もも肉 ツナ水 煮缶 調整豆乳 絹ごし豆腐 豆乳 牛乳	米 米粉 油 じゃ がいも 砂糖	パセリ粉 干しぶ どう ブロッコリー コーン だいこん にんじん すいか トマトピューレー たまねぎ	ケチャップ 食塩 カレー粉 酢 しょう ゆ 水 コンソメ ベーキングパウ ダー	エネルギー：510kcal たんぱく質：20.5g 脂質：11g 炭水化物：86.8g カルシウム：94mg 食塩相当量：1.1g	鶏肉 大豆牛乳
31			水	ごはん 豆腐チャンプル(チンゲン菜) ピーマンとちくわのサラダ みそ汁(えのき・なす) マスカットゼリー	牛乳 コーンおにぎり	木綿豆腐 豚肉(も も) かつお節 竹 輪 みみそ(淡色辛 みそ) 調整豆乳 牛乳	米 片栗粉 油 ご ま油 マスカットゼ リー	チンゲンサイ ピー マン にんじん え のきたけ なす コーン	食塩 酒 しょうゆ 酢 かつお・昆布 だし汁	エネルギー：558kcal たんぱく質：22.9g 脂質：13.8g 炭水化物：87.7g カルシウム：138mg 食塩相当量：1.8g	豚肉 大豆 ごま牛乳

