

10月 こんだてひょう

アレルギー対応献立

3歳未満

ルアンジェ園行徳小規模保育園

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	昼食	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	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	15	火	牛乳 カレーライス(米粉) キャベツのマヨドレサラダ すまし汁(さつまいも・わかめ)	牛乳 豆乳寒天～いちごジャムソース～	調整豆乳 豚肉(もも)	米 じゃがいも 油 米粉 マヨドレ さつ まいも 砂糖 いちご ジャム コーンのおほ しさま	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー キャベツ コーン カットわかめ 粉かんでん	水 粉 中濃ソース みり ん 食塩 かつおだし しょうゆ	エネルギー：498kcal たんぱく質：17g 脂質：17.4g 炭水化物：71g 0カルシウム：120mg 食塩相当量：1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆			
2	16	水	牛乳 ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(さといも・えのき) マスカットゼリー	牛乳 きなこ入りコロコロドーナツ(豆乳)(米粉)	調整豆乳 たら 木 綿豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) 絹こし豆腐 きなこ	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも マス カットゼリー 米粉 あげ油	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき たけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー：464kcal たんぱく質：19.7g 脂質：14.7g 炭水化物：66.2g カルシウム：152mg 食塩相当量：1.4g	大豆			
3	17	木	牛乳 ミートスパゲッティ(米粉) かぼちゃのビーフサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン) バナナ	牛乳 小魚入り焼きおにぎり(しょうゆ)	調整豆乳 豚ひき肉 食べる小魚	スパゲッティ(グルテ ンフリー) 油 砂糖 米粉 米	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリンビ ース こまつな コー ン バナナ	ケチャップ 中濃ソ ース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ み りん	エネルギー：514kcal たんぱく質：15g 脂質：15g 炭水化物：79.9g カルシウム：170mg 食塩相当量：1.3g	バナナ りんご 鶏肉 豚肉 大豆			
4	18	金	牛乳 ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	牛乳 フライドポテト	調整豆乳 さば 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまいも 白いりごま 油 じゃ がいも あげ油 Oisixお野菜せんべい	しょうが ごぼう に んじん れんこん し めじ はくさい あお のり	しょうゆ 酒 みりん かつおだし汁 食塩	エネルギー：450kcal たんぱく質：18g 脂質：16.9g 炭水化物：62.4g カルシウム：114mg 食塩相当量：1.4g	さば 豚肉 大豆 ご ま			
5	19	土	牛乳 3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひき炒め みそ汁(さつまいも・キャベツ)	牛乳 きな粉おむすび	調整豆乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 さつまいも 砂糖	にんじん ビーマン コーン ブロッコリ ー たまねぎ ひじき キャベツ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	エネルギー：485kcal たんぱく質：18.9g 脂質：14.5g 炭水化物：73g カルシウム：107mg 食塩相当量：1.5g	鶏肉 大豆			
7	21	月	牛乳 ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきのマヨドレサラダ みそ汁(れんこん・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 おから入り蒸しパン(豆乳)(米粉) パウダー 豆乳	調整豆乳 鶏むね肉 高野豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) おからパ ウダー 豆乳	米 片栗粉 油 マヨ ドレ 白いりごま マ スカットゼリー 米粉 砂糖	ひじき 葉ねぎ コ ーン れんこん たま ねぎ	酒 ケチャップ み りん かつお・昆布だ し汁 ベーキングパ ウダー	エネルギー：467kcal たんぱく質：21g 脂質：14.7g 炭水化物：65.5g カルシウム：169mg 食塩相当量：1.4g	鶏肉 大豆 ごま			
8		火	牛乳 ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳 さつまいもパイ	調整豆乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 米粉 さつまいも	しょうが キャベツ にんじん コーン か ぼちゃ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 食塩 ベーキングパ ウダー	エネルギー：530kcal たんぱく質：19g 脂質：15.5g 炭水化物：81.7g カルシウム：129mg 食塩相当量：1.7g	大豆			
	22	火	牛乳 ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳 スイートポテト	調整豆乳 さわら 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 片栗粉 油 米粉 さつまいも	しょうが キャベツ にんじん コーン か ぼちゃ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 食塩 ベーキングパ ウダー	エネルギー：530kcal たんぱく質：19g 脂質：15.5g 炭水化物：81.7g カルシウム：129mg 食塩相当量：1.8g	大豆			
9	23	水	牛乳 ごはん 鶏もものマヨドレ焼き 3色マリネ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ウィンナー) バナナ	牛乳 きつねにぎり	調整豆乳 鶏もも肉 ウィンナー 油揚げ	米 マヨドレ 油 砂 糖 じゃがいも 白 いりごま	きゅうり パプリカ(黄) にんじん クリーム コーン りんご	しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水 かつお だし汁	エネルギー：527kcal たんぱく質：20.7g 脂質：17.1g 炭水化物：76.1g カルシウム：110mg 食塩相当量：1.3g	バナナ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま			
10	24	木	牛乳 ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	調整豆乳 生揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 かつお節	米 油 砂糖 片栗 粉 はるさめ うどん (グルテンフリー)	にんじん たまねぎ パプリカ(赤) もやし チンゲンサイ コー ン オレンジ キャベツ	しょうゆ 酒 かつお だし汁 水 酢 中華 だし汁 食塩 中 濃ソース	エネルギー：491kcal たんぱく質：20.2g 脂質：16.4g 炭水化物：68.3g カルシウム：182mg 食塩相当量：1g	オレンジ りんご 牛 肉 鶏肉 豚肉 せら チン 大豆			
11	特別 食	金	牛乳 昆布とゆかりのごはん さといもの豆乳みそグラタン(クリームコー ン) こまつなの海苔和え すまし汁(油揚げ・はくさい)	牛乳 豆腐のココアマフィン(米粉)	調整豆乳 鶏ひき肉 ベーコン 豆乳 米 みそ(淡色辛みそ) 油 揚げ 絹こし豆腐	米 さといも 油 砂 糖 米粉	塩昆布 にんじん た まねぎ ブロッコリ ー クリームコーン こ まつな 焼きのり は くさい	しそふりかけ コン ソメ しょうゆ かつお だし汁 食塩 コー ア ベーキングパウ ダー	エネルギー：463kcal たんぱく質：16.7g 脂質：16.1g 炭水化物：65.2g カルシウム：180mg 食塩相当量：1.3g	鶏肉 豚肉 大豆			
26	土	牛乳 ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんの甘酢和え すまし汁(なす・わかめ)	牛乳 豆乳ヨーグルトスコーン(米粉)	調整豆乳 豚肉(もも) 鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 白いりごま 砂糖	ねぎ たまねぎ に んじん ビーマン ほう れんそう なす カッ トわかめ 葉ねぎ	しょうゆ 酒 かつお だし汁 食塩	エネルギー：462kcal たんぱく質：20.1g 脂質：14.2g 炭水化物：64.9g カルシウム：106mg 食塩相当量：1.2g	鶏肉 豚肉 大豆 ご ま				
25	金	牛乳 ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ) バナナ	牛乳 鶏そぼろごはん	調整豆乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳ヨーグルト(無糖)	米 じゃがいも 砂糖 油 米粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー はく さい かき	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー：477kcal たんぱく質：20.2g 脂質：15.3g 炭水化物：68.9g カルシウム：114mg 食塩相当量：1.2g	バナナ 豚肉 大豆				
28	月	牛乳 ひじきごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 れんこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 ごまのクッキー(米粉)	調整豆乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) おからパウダー 豆 乳	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも 米粉 白いりごま	ひじき にんじん れ んこん しめじ た まねぎ	しょうゆ かつおだ し汁 みりん 酒 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー：469kcal たんぱく質：20.3g 脂質：15g 炭水化物：67.6g カルシウム：117mg 食塩相当量：1.2g	鶏肉 大豆 ごま				
31	ハロ ウィン	木	牛乳 ハロウィンクリームシチュー(米粉) キャベツのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	牛乳 チーズトースト(豆乳)	調整豆乳 鶏もも肉 豆乳	米 じゃがいも 油 米粉 砂糖 マヨドレ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン し めじ ほうれんそう かぼちゃ	食塩 水 コンソ メ ケチャップ ベー キングパウダー	エネルギー：523kcal たんぱく質：18.4g 脂質：17g 炭水化物：78.5g カルシウム：126mg 食塩相当量：0.9g	鶏肉 大豆			





10月

こんでひょう

3歳以上

ルパンジュニア行徳保育園

日	曜	献立名		あか	費	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	力や体温のものになる	体の調子を整える				
1	15	火	カレーライス(米粉) キャベツのマヨドレサラダ すまし汁(さつまいも・わかめ)	牛乳 菜飯ごはん	豚肉(もも) 調整豆乳	米 じゃがいも 油 米粉 マヨドレ さつ まいも 砂糖 いちご ジャム コーンのお ほしさま	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレール キャベツ コーン カットわかめ 粉かんでん	水 コンソメ カレー 中濃ソース みり ん 食塩 かつおだし 汁 しょうゆ	エネルギー：538kcal たんぱく質：17.3g 脂質：17.2g 炭水化物：82.8g カルシウム：111mg 食塩相当量：1g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
2	30	水	ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(さといも・えのき) マスカットゼリー	牛乳 きなこ入りコロコロドーナツ(豆乳)(米粉)	たら 木綿豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 絹ごし豆 腐 きなこ	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも マス カットゼリー 米粉 あけ油	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき たけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 ペーキングパウダー	エネルギー：519kcal たんぱく質：20.6g 脂質：13.8g 炭水化物：80.3g カルシウム：150mg 食塩相当量：1.4g	大豆牛乳
16	16	水	ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(さといも・えのき) マスカットゼリー	リンゴジュース ヨーグルト(米粉)	たら 木綿豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 絹ごし豆 腐 きなこ	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも マス カットゼリー 米粉 あけ油	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき たけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 ペーキングパウダー	エネルギー：519kcal たんぱく質：20.6g 脂質：13.8g 炭水化物：80.3g カルシウム：150mg 食塩相当量：1.4g	りんご 大豆 みか ん パイナップル コ コア
3	17	木	ミートソースパゲッティ(米粉) さばのピザサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン) バナナ	牛乳 小魚入り焼きおにぎり(しょうゆ)	豚ひき肉 調整豆乳 食べる小魚	スパゲッティ(グルテ ンフリー) 油 砂糖 米粉 米	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリビー ス こまつな コーン バナナ	ケチャップ 中濃ソ ース しょうゆ 食塩 水 酢 コンソメ み りん	エネルギー：559kcal たんぱく質：18.3g 脂質：14.1g 炭水化物：93.5g カルシウム：175mg 食塩相当量：1.5g	バナナりんご 鶏肉 豚肉 大豆牛乳
4	18	金	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	牛乳 フライドポテト	さば 米みそ(淡色辛 みそ) 調整豆乳	米 砂糖 さつまいも 白りごま 油 じゃ がいも あけ油 Oisix野菜せんべ い	しょうが ごぼう にんにく れんこん し めじ はくさい あお のり	しょうゆ みりん 水 かつおだし汁 食塩	エネルギー：499kcal たんぱく質：18.8g 脂質：13.6g 炭水化物：73.7g カルシウム：114mg 食塩相当量：1.7g	さば 豚肉 大豆 ご ま牛乳
5	19	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 コーンのお星さま	米 油 砂糖 豚肉 牛乳	にんじん じゃがい も たまねぎ カッ つわかめ バナナ	中濃ソース トマト ビュレール 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
7	21	月	ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひき肉のマヨドレサラダ みそ汁(れんこん・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 おから入り蒸しパン(豆乳)(米粉)	鶏むね肉 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	米 片栗粉 油 マヨ ドレ 白りごま マ スカットゼリー 米粉 砂糖	ひじき 葉ねぎ コー ン れんこん たまね ぎ	酒 ケチャップ みり ん かつお・昆布だし 汁 ペーキングパウ ダー	エネルギー：519kcal たんぱく質：22.2g 脂質：13.7g 炭水化物：79.4g カルシウム：174mg 食塩相当量：1.6g	鶏肉 大豆 ごま牛乳
8	22	火	ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳 中華まん(さつまいも)(米粉)	さわか 米みそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 米粉 さつまいも	しょうが キャベツ にんじん コーン か ぼちゃ ごぼう	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし汁 食塩 ペーキングパ ウダー	エネルギー：585kcal たんぱく質：20.2g 脂質：14.9g 炭水化物：96.1g カルシウム：119mg 食塩相当量：1.8g	大豆牛乳
9	23	水	ごはん 鶏ももマヨドレ焼き 3色マヨ 豆乳パゲッティ(じゃがいも・ウインナー) りんご	牛乳 きつねおにぎり	鶏もも肉 ウイン ナー 調整豆乳 油 揚げ	米 マヨドレ 油 砂 糖 じゃがいも 白 りごま	きゅうり パプリカ (黄) にんじん ク リームコーン りんご	しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水 かつお だし汁	エネルギー：580kcal たんぱく質：21.8g 脂質：17g 炭水化物：89g カルシウム：101mg 食塩相当量：1.5g	りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま牛乳
10	24	木	ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	牛乳 焼きうどん(米粉)	生揚げ 豚ひき肉 調整豆乳 鶏もも肉 かつお節	米 油 砂糖 片栗 粉 はるさめ うどん (グルテンフリー)	にんじん たまねぎ アブラかき もやし チンゲンサイ コーン オレンジ キャベツ	しょうゆ 酒 かつお だし汁 水 酢 中濃 ソース 食塩 中 濃ソース	エネルギー：534kcal たんぱく質：21.3g 脂質：15.8g 炭水化物：79.3g Ca：184mg 食塩相当量：1.1g	オレンジりんご 牛 肉 鶏肉 豚肉 せら てん 大豆牛乳
11	特別食	金	昆布とゆかりのごはん さといもの豆乳みそグラタン(クリーム コーン) こまつなの海苔和え すまし汁(油揚げ・はくさい)	牛乳 豆腐のココアマフィン(米粉)	鶏ひき肉 ベーコン 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳 絹ごし豆腐	米 さといも 油 砂 糖 米粉	塩昆布 にんじん たまねぎ ブロッコ リー クリームコー ン こまつな 焼きのり はくさい	しょうゆ 食塩 酢 コンソメ 水 かつお だし汁	エネルギー：499kcal たんぱく質：16.9g 脂質：15.6g 炭水化物：75.6g カルシウム：185mg 食塩相当量：1.6g	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳
25	食育	金	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・豆腐) かき	牛乳 豆乳ヨーグルトスコーン(米粉)	豚肉(もも) ツナ水 煮 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 調整 豆乳 豆乳ヨーグル ト(無糖)	米 じゃがいも 砂糖 油 米粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさ い かき	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 ペーキングパウダー	エネルギー：518kcal たんぱく質：21.3g 脂質：14.5g 炭水化物：80g カルシウム：104mg 食塩相当量：1.2g	豚肉 大豆牛乳
12	26	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 コーンのお星さま	米 油 砂糖 豚肉 牛乳	にんじん じゃがい も たまねぎ カッ つわかめ バナナ	中濃ソース トマト ビュレール 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 牛乳
28	月	月	ひじきごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 れんこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 ごまのクッキー(米粉)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) 調整 豆乳 おからパウ ダー 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも 米粉 白りごま	ひじき にんじん れ んこん しめじ たま ねぎ	しょうゆ かつおだし 汁 みりん 酒 酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー：506kcal たんぱく質：21.4g 脂質：14.5g 炭水化物：78.6g カルシウム：109mg 食塩相当量：1.3g	鶏肉 大豆 ごま牛乳
31	ハロウィン	木	ハロウィンクリームシチュー(米粉) キャベツのコールスロー(マヨドレ) コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	牛乳 かぼちゃケーキ(米粉)	鶏もも肉 豆乳 調 整豆乳	米 じゃがいも 油 米粉 砂糖 マヨド レ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン し めじ ほうれんそう かぼちゃ	食塩 水 コンソメ ケチャップ 酢 ペ ーキングパウダー	エネルギー：571kcal たんぱく質：19g 脂質：16.7g 炭水化物：82.1g カルシウム：121mg 食塩相当量：1.1g	鶏肉 大豆牛乳

