



5月 こんだてひょう



アレルギー
代替え・除去食

2日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、なめこ、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒ がんも	がんも ⇒厚揚げ
6日 (金)	・きつねうどん ・オクラのおかか和え ・りんご	⇒玄米麺、いなり揚げ、みつば ⇒オクラ、人参、かつお節 ⇒りんご	
9日 (月)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・黄桃パイ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸 筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、 ごま油 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒黄桃、 パイ	ごま油 ⇒除去 パイ ⇒除去
10日 (火)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・絹厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン	
12日 (木)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・さんまの生姜煮と 野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さんま、もやし、ほうれん草、人参、 ごま油	ごま油 ⇒除去
13日 (金)	・お赤飯 ・春雨スープ ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 ごま塩 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	ごま塩 ⇒除去
16日 (月)	・五目寿司 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かんぴょう、油揚げ、干し椎茸 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒かぼちゃ、高野豆腐、人参	
17日 (火)	・鮭とわかめのご飯 ・豆乳味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、鮭、わかめ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	

19日 (木)	・おこめんなポリタン ・野菜スープ ・バナナ ・かしわもち	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒バナナ ⇒かしわもち	バナナ ⇒りんご
20日 (金)	・ゆかりとひじきのご飯 ・けんちん汁 ・厚揚げのから揚げと じゃがいものバランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ひじき、ゆかり ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、じゃがいも、人参、ほうれん草、ひじき キャベツ、ごぼう、コーン、枝豆	
23日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・りんご	⇒発芽玄米、塩麴、人参、キャベツ、油揚げ、かつお節、 青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 ごま油 ⇒りんご	ごま油 ⇒除去
24日 (火)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、まめまーじゅ	
26日 (木)	・黒米ご飯 ・豆乳スープ ・さばの塩焼きと キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒さば、キャベツ、人参、かつお節	
27日 (金)	・発芽玄米 ・厚揚げカレー ・大根の漬物 ・フライドさつまいも ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、厚揚げ、生姜 ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒さつまいも ⇒みかん、黄桃、パイ	パイ ⇒りんご
30日 (月)	・さつまいもご飯 ・すまし汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし	
31日 (火)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒キャベツ、なす、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき 油揚げ、みつば ⇒春雨、人参、きゅうり、キャベツ、 ごま油	ごま油 ⇒除去

☆食材の納品の関係により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」で取っています。

☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来てください。

☆その日アレルギーがある給食がでるお子様には、除去または代替食を提供いたします。