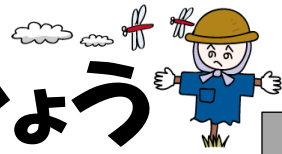




# 9月 こんだてひょう



アレルギー  
代替え・除去食

1日 (木)	・ 鮭ピラフ ・ すまし汁 ・ じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
2日 (金)	・ 塩っぺの炊き込みご飯 ・ 春雨スープ ・ 切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、椎茸、しめじ、えのき、塩昆布油揚げ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	
5日 (月)	・ ごま塩ご飯 ・ すまし汁 ・ 絹厚揚げのから揚げとブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、ブロッコリー、人参、コーン	<b>ごま塩</b> ⇒除去
6日 (火)	・ ゆかりしそご飯 ・ 味噌汁 ・ かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、しそ ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
8日 (木)	・ 大豆雑穀ご飯 ・ すまし汁 ・ いわしのとろ煮とじゃがいものバランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、黒米、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒いわし、じゃがいも、人参、ほうれん草、ごぼうひじき、キャベツ、コーン、枝豆	
9日 (金)	・ 麻婆豆腐丼 ・ 中華スープ ・ バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、高野豆腐、筍、白ねぎ、生姜、ニンニク、 <b>ごま油</b> ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒ <b>バナナ</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去 <b>バナナ</b> ⇒りんご
12日 (月)	・ きつねうどん ・ 人参の和え物 ・ 梨	⇒玄米麺、いなり揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒梨	
13日 (火)	・ 雑穀ご飯 ・ 味噌汁 ・ 赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、椎茸	
15日 (木)	・ お赤飯 ・ 味噌汁 ・ ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 <b>ごま塩</b> ⇒木綿豆腐、なめこ、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、 <b>がんも</b>	<b>ごま塩</b> ⇒除去 <b>がんも</b> ⇒厚揚げ

16日 (金)	・ シーチキンピラフ ・ 豆乳味噌汁 ・ 春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
20日 (火)	・ お好み焼き風ご飯 ・ えのきスープ ・ 黄桃とパイナップル	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒黄桃、 <b>パイナップル</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去 <b>パイナップル</b> ⇒りんご
22日 (木)	・ ふりかけご飯 ・ 味噌汁 ・ 根野菜の煮物 ・ 月見大福	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、ちりめん、 <b>白いりごま</b> ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、椎茸、絹厚揚げ、かぶさつまちゃん ⇒月見大福	<b>白いりごま</b> ⇒除去
26日 (月)	・ さつまいもと塩っぺのご飯 ・ けんちん汁 ・ 小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
27日 (火)	・ 発芽玄米ご飯 ・ きのかカレー ・ 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、舞茸、エリンギ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒さつまいも ⇒黄桃、みかん、 <b>パイナップル</b> 、ゼリー	<b>パイナップル</b> ⇒りんご
29日 (木)	・ 赤米ご飯 ・ 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、赤米 ⇒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	
30日 (金)	・ 和風ピラフ ・ すまし汁 ・ じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」で取っています。

★食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

☆ 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。

★「アレルギー代替え・除去食」は、その日アレルギーがある給食が出るお子さまには除去または代替え食の提供をいたします。