

10 こんだてひょう

日	メニュー	アレルギー代替え・除去食	アレルギー代替え・除去食
3日 (月)	・大豆雑穀ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒赤魚、人参、えのき、みつば	アレルギー代替え・除去食
4日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、高野豆腐 ピーマン、生姜、ニンニク、ごま油	ごま油 ⇒除去
6日 (木)	・鮭ピラフ ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物 ・パンプキンババロア	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒がんも ⇒パンプキンババロア	がんも ⇒厚揚げ
7日 (金)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、油揚げ、青のり かつお節 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒黄桃、みかん、パイナップル、ゼリー	パイナップル ⇒りんご
11日 (火)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・いわしのとろ煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
13日 (木)	・お好み焼き風ご飯 ・えのスープ ・黄桃とパイナップル	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒黄桃、パイナップル	パイナップル ⇒りんご ごま油 ⇒除去
14日 (金)	・ゆかりと塩っぺのご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
17日 (月)	・ちらし寿司 ・すまし汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、でんぷ、かんぴょう きざみのり ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
18日 (火)	・和風ピラフ ・けんちん汁 ・切り干し大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒切干大根、人参、ツナ、枝豆	
20日 (木)	・ゆかり菜飯 ・味噌汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、小松菜 ⇒木綿豆腐、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	
21日 (金)	・ふりかけご飯 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、ちりめん、白いりごま ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒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	白いりごま ⇒除去
24日 (月)	・シーチキンピラフ ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
25日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・秋野菜カレー ・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、えのき、しめじ さつまいも、なす、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、パイナップル	パイナップル ⇒りんご
27日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・豆乳スープ ・金時豆の煮物 ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒金時豆 ⇒バナナ	バナナ ⇒りんご
28日 (金)	・枝豆雑穀ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、黒米、赤米 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒さば ⇒ブロッコリー、人参、ツナ	
31日 (月)	・発芽玄米ご飯 ・野菜スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、筍、絹厚揚げ、ピーマン	

- ☆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。
- ☆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様には除去または代替え食の提供をいたします。