



こんだてひょう



アレルギー
代替・除去食

1日 (木)	・菜飯 ・味噌汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒赤魚、人参、えのき、みつば	
2日 (金)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・春雨スープ ・金時豆の煮物 ・黄桃とパイナップル	⇒発芽玄米、塩麴、人参、椎茸、しめじ、えのき、油揚げ、塩昆布 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒金時豆 ⇒黄桃、 パイナップル	パイナップル ⇒りんご
5日 (月)	・鮭ピラフ ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒ がんも	がんも ⇒厚揚げ
6日 (火)	・和風ピラフ ・けんちん汁 ・根野菜の煮物	⇒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 ⇒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	
8日 (木)	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ねぎ ⇒さば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
9日 (金)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・みかん	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、油揚げ、青のり かつお節 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
12日 (月)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 ごま油	ごま油 ごま塩 ⇒除去
13日 (火)	・ゆかりと塩っぺのご飯 ・すまし汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	

15日 (木)	・シーチキンピラフ ・かぼちゃのポタージュ ・マカロニサラダ ・クリスマスケーキ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ ⇒かぼちゃ、玉ねぎ、かぼちゃピューレ、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、コーン、マカロニ ⇒クリスマスケーキ	
16日 (金)	・ちりめんご飯 ・豆乳スープ ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、ちりめん ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
19日 (月)	・大豆雑穀ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・キャベツのピーナツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、黒米、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒いわし ⇒キャベツ、人参、 ピーナツ粉末	ピーナツ粉末 ⇒かつお節
20日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・きのこカレー ・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、椎茸、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、 パイナップル 、みかん	パイナップル ⇒りんご

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