





3月 こんだてひょう



アレルギー
代替・除去食

2日 (木)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼きと ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、みつば ⇒さば、ブロッコリー、人参、コーン	ごま塩 ⇒除去
3日 (金) お誕生会	・ちらし寿司 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物と 人参さつまちゃん ・ひし形ゼリー 	⇒発芽玄米、塩麴、干し椎茸、でんぶ、刻みのり、みつば ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒ がんも 、人参さつまちゃん ⇒ひし形ゼリー	がんも ⇒厚揚げ
6日 (月)	・さつまいもと塩っぺのご飯 ・春雨スープ ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも、塩昆布 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし	
7日 (火)	・いなり寿司 ・けんちん汁 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
9日 (木) お別れ会	・鮭ピラフ ・味噌汁 ・切干大根のサラダ ・ガトーショコラ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、小松菜、人参 ⇒キャベツ、人参、もやし、えのき、しめじ、油揚げ、小松菜 ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ ⇒ガトーショコラ	
10日 (金)	・麻婆豆腐丼  ・中華スープ ・りんご	⇒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 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 ごま油 ⇒りんご	ごま油 ⇒除去

13日 (月)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布 白いりごま ⇒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、しめじ、コーン、まめまーじゅ	白いりごま ⇒除去
14日 (火)	・赤米ご飯 ・豆乳スープ ・いわしのとろ煮 キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒いわし、キャベツ、人参、かつお節	
16日 (木)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・フルーツポンチ	⇒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、ごま油 ⇒みかん、黄桃、 パイ ン、ゼリー	ごま油 ⇒除去 パイ ン ⇒りんご
17日 (金)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・厚揚げのから揚げ 人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒厚揚げ、人参、もやし、ツナ	
20日 (月)	・菜飯 ・味噌汁 ・白玉入り金時豆の煮物 ・りんご	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒金時豆、白玉団子 ⇒りんご	
23日 (火)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒鮭、じゃがいも、人参、ほうれん草、ごぼう、枝豆 ひじき、キャベツ、コーン	

- ☆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。
- ★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。