
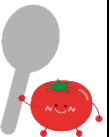



5月 こんだてひょう

家庭数

アレルギー
代替え・除去食

1日 (月)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒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		18日 (木)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
2日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・春雨スープ ・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、春雨 ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、筍、絹厚揚げ、ピーマン		19日 (金)	・さつまいもご飯 ・豆乳スープ ・いわしのとろ煮 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒いわし ⇒ブロッコリー、人参、コーン	
8日 (月)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物 ・フライドポテト	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒じゃがいも		22日 (月)	・シーチキンピラフ ・すまし汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒絹ごし豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 ごま油	ごま油 ⇒除去
9日 (火)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・バナナ	⇒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 ⇒ バナナ	ごま油 ⇒除去 バナナ ⇒りんご	23日 (火)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒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 ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、椎茸	ごま塩 ⇒除去
11日 (木)	・筍ちらし寿司 ・豆乳味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、筍、人参、干し椎茸、でんぶ 刻みのり、みつば ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、グリーンピース、 糸こんにゃく		25日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・けんちん汁 ・金時豆の煮物 ・かしわ餅	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、えのき、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒金時豆 ⇒かしわ餅	
12日 (金)	・麻婆豆腐丼  ・すまし汁  ・フルーツポンチ	⇒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、 ごま油 ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒みかん、黄桃、パイン、ゼリー	ごま油 ⇒除去	26日 (金)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、鮭、小松菜 ⇒木綿豆腐、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、椎茸、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、絹厚揚げ	
15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、キャベツ、人参、油揚げ、青のり かつお節 ⇒えのき、チンゲン菜、コーン、 ごま油 ⇒りんご	ごま油 ⇒除去	29日 (月)	・お赤飯 ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒小松菜、人参、厚揚げ	ごま塩 ⇒除去
16日 (火)	・ゆかりしそご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの チーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しそ、ゆかり ⇒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		30日 (火)	・発芽玄米ご飯  ・厚揚げカレー  ・大根の煮物  ・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、さつまいも、絹厚揚げ 生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイン、ゼリー	

☆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。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てください。