

# 6 こんだてひょう



アレルギー  
代替え・除去食

1日 (木)	・ゆかりと枝豆のご飯 ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆、ゆかり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、 <b>がんも</b>	<b>がんも</b> ⇒厚揚げ
2日 (金)	・そばろご飯 ・すまし汁 ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ほうれん草、人参、もやし、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
5日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒さば ⇒キャベツ、人参、かつお節	
6日 (火)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、ちりめん、 <b>白いりごま</b> ⇒キャベツ、人参、もやし、えのき、しめじ、油揚げ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	<b>白いりごま</b> ⇒除去
8日 (木)	・おこめん塩焼きそば ・中華スープ ・黄桃とパイナップル	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、塩昆布、 <b>ごま油</b> ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒黄桃、パイナップル	<b>ごま油</b> ⇒除去
9日 (金)	・さつまいもと塩っぺのご飯 ・味噌汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも、塩昆布 ⇒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	
12日 (月)	・じゃこ菜飯 ・豆乳味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、ちりめん ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒人参、もやし、ツナ	
13日 (火)	・ゆかりしそご飯 ・けんちん汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しそ、ゆかり ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、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	
15日 (木)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬け物、もみのり ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
16日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・野菜スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒春雨、人参、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、ピーマン 生姜、ニンニク、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去

19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、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 <b>ごま油</b> ⇒りんご	<b>ごま油</b> ⇒除去
20日 (火)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、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、しんじょう*	
22日 (木)	・雑穀ご飯 ・豆乳スープ ・いわしのとろ煮 ・じゃがいもの バランスサラダ ・あじさいゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒いわし ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ひじき、ほうれん草 ごぼう、コーン、枝豆 ⇒あじさいゼリー	
23日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・きのこカレー ・大根の漬物 ・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、舞茸 エリンギ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、黄桃、パイナップル、ゼリー	
26日 (月)	・シーチキンピラフ ・ビーフン汁 ・白玉入り金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ビーフン、 <b>ごま油</b> ⇒金時豆、白玉団子	<b>ごま油</b> ⇒除去
27日 (火)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
29日 (木)	・ごま塩ご飯 ・かぼちゃのポタージュ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒かぼちゃ、玉ねぎ、かぼちゃのピューレ、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、コーン、マカロニ	<b>ごま塩</b> ⇒除去
30日 (金)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒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 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	

★しんじょう(新商品):豆腐とすり身・豆乳でできた、ふんわりとした食感のしんじょうです。  
お花型で見た目もかわいいです!



☆あけほ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、献立を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。