

# 9月 こんだてひょう

アレルギー  
代替え・除去食

1 (金)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒キャベツ、人参、もやし、えのき、しめじ、油揚げ、ほうれん草 ⇒ブロッコリー、人参、コーン	鮭 ⇒除去
4日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒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 ⇒さつまいも、人参	さば ⇒除去
5日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、筍、白ねぎ、椎茸、ピーマン	ごま油 ⇒除去
7日 (木)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒大根、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒キャベツ、きゅうり、人参、ツナ	ごま塩 ⇒除去 ツナ ⇒除去
8日 (金)	・ゆかりしそご飯 ・豆乳味噌汁 ・かぼちやのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒かぼちや、人参、高野豆腐	
11日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・バナナ	⇒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 ⇒バナナ	バナナ ⇒パイ かつお節 ⇒除去
12日 (火)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒黄桃	ごま油 ⇒除去
14日 (木)	・じゃこ昆布ご飯 ・味噌汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、塩昆布 ⇒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	ちりめん ツナ ⇒除去
15日 (金)	・菜飯 ・味噌汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒赤魚、人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ、椎茸	赤魚 ⇒除去

19日 (火)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・パイ	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、かつお節、青のり ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒パイ	
21日 (木)	・シーチキンピラフ ・豆乳スープ ・春雨サラダ ・十五夜ものがたり	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、春雨、ごま油 ⇒十五夜ものがたり(ゼリー)	ごま油 ツナ ⇒除去
22日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒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	もみのり ⇒除去
25日 (月)	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
26日 (火)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・けんちん汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒じゃがいも、玉ねぎ、コーン、しめじ、まめまーじゅ	
28日 (木)	・大豆雑穀ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	いわし かつお節 ⇒除去
29日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・厚揚げカレー ・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、さつまいも、厚揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイ、ゼリー	

## 9月21日(木) お誕生会

十五夜は、満月を意味していて、新月と呼ばれる月が出ないときから満月になるまでおよそ15日ほどかかることから、十五夜と言われています。空が澄んで特に美しく晴れ渡る空が見えるのが9月中旬～上旬で、今年の十五夜は9月29日(金)です。今月のお誕生会は、夜空にぽっかりと浮かぶ満月がイメージされた「十五夜ものがたり(ゼリー)」を提供します。国産ぶどう果汁を使用したゼリーの上に満月と雲にも立てたゼリーがトッピングされています。お楽しみに♪



- ☆あけぼ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。

