

10月 こんだてひょう

アレルギー
代替え・除去食

2日 (月)	・わかめご飯 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ がんも 、 人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ 人参さつまちゃん ⇒除去
3日 (火)	・そぼろご飯  ・味噌汁 ・キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参 ⇒大根、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、ほうれん草 ⇒キャベツ、人参、 ピーナッツ粉末	ピーナッツ粉末 ⇒かつお節
5日 (木)	・ゆかりとひじきのご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・米粉のカップケーキ	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、ひじき ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐 ⇒米粉のカップケーキ	
6日 (金)	・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、椎茸、玉ねぎ、筍、ピーマン	ごま油 ⇒除去
10日 (火)	・黒米ご飯 ・野菜スープ ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒ さば ⇒ほうれん草、もやし、人参、 ごま油	さば ごま油 ⇒除去
12日 (木)	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、なめこ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
13日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、 ごま油 ⇒春雨、人参、高野豆腐、干し椎茸、筍、白ねぎ ピーマン、生姜、ニンニク、 ごま油	ごま油 ⇒除去
16日 (月)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、 かつお節 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	かつお節 ⇒除去

17日 (火)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、 もみのり ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	もみのり ⇒除去
19日 (木)	・シーチキンピラフ ・けんちん汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、 ツナ 、人参、しそ ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒切り干し大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	ツナ ⇒除去
20日 (金)	・さつまいもご飯 ・豆乳スープ ・いわしのとろ煮 ・キャベツとツナのサラダ	⇒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 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、 ツナ	いわし ツナ ⇒除去
23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、 ごま油 ⇒ バナナ	ごま油 かつお節 ⇒除去 バナナ ⇒パイン
24日 (火)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、もやし、小松菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、えのき、コーン、まめまーじゅ	ごま塩 ⇒除去
26日 (木)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、みつば ⇒ 鮭 ⇒ブロッコリー、人参、コーン	鮭 ⇒除去
27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 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
30日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ 赤魚 、人参、えのき	赤魚 ⇒厚揚げ
31日 (火)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、塩昆布、 ちりめん 、 かつお節 、 白いりごま ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、油揚げ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、椎茸、こんにゃく 絹厚揚げ、 しんじょう	白いりごま かつお節 ちりめん しんじょう ⇒除去

- ☆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。