



# こんだてひょう



アレルギー  
代替・除去食

1日 (金)	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	鮭 ⇒除去
4日 (月)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	いわし かつお節 ⇒除去
5日 (火)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	もみのり ⇒除去
7日 (木)	・厚揚げの酢豚風丼 ・野菜スープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒バナナ	バナナ ⇒パイン
8日 (金)	・ゆかりとひじきのご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、ひじき ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、油揚げ、なめこ、ねぎ ⇒大根、人参、椎茸、さつまいも、じゃがいも、絹厚揚げ こんにゃく、しんじょう	しんじょう ⇒除去
11日 (月)	・おこめんナポリタン ・えのきスープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒黄桃	ごま油 ⇒除去

12日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・コーンカレー ・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、エリンギ、えのき、コーン、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	
14日 (木)	・シーチキンピラフ ・豆乳スープ ・野菜のグラタン ・ブロッコリーサラダ ・クリスマスチョコケーキ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒白菜、星型人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、豆乳 ⇒野菜のグラタン ⇒ブロッコリー、人参、コーン ⇒クリスマスチョコケーキ	ツナ ⇒除去
15日 (金)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、椎茸、舞茸、しめじ、塩昆布 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、もやし、小松菜 ⇒切り干し大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	
18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、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さば ⇒さつまいも、人参	さば ⇒除去
19日 (火)	・枝豆ご飯 ・かぼちゃのスープ ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒かぼちゃ、かぼちゃピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	ごま油 ⇒除去

- ☆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。

12月14日のクリスマス誕生会に  
“お米でクリスマスチョコケーキ”を提供します!!  
このケーキは保護者会からのプレゼントです!  
チョコ味のスポンジとクリームを組み合わせ、間にチョコソースを入れることで濃厚さとアクセントが出ています。  
年に1回のクリスマスにアレルギーを持っている子ども達に「友達と一緒に同じケーキを食べてもらいたい!」そんな願いが込められたクリスマスケーキです。

新メニュー!!  
5種の国産野菜グラタン

5種類の国産野菜(じゃがいも、玉ねぎ、人参、とうもろこし、ほうれん草)を豆乳ソースでまとめたグラタンです。野菜のおいしさと具材感を楽しむことができます。米粉とじゃがいもで作った器は、卵・乳・小麦不使用で、時間が経ってもサクとした食感があり、ソースとの相性もばっちりです!

にんじんの和え物  
(大人2人、子ども2人分程)

・人参…200g ・もやし…80g  
・ツナ…60g ・醤油…大さじ1杯

- ① 人参を食べやすい大きさに切る。
- ② 人参、もやしを柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ボールに、ツナと醤油を入れほぐす。
- ④ ③に人参ともやしを入れ和える。

あい、ゆめ、きらら。認定こども園  
あけぼの幼稚園