



こんだてひょう



アレルギー
代替え・除去食

| | | | |
|------------|--|--|----------------------------|
| 2日 (木) | ・黒米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル | ⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、しめじ、椎茸、チンゲン菜 ⇒さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油 | さば ごま油 ⇒除去 |
| 7日 (火) | ・きつねうどん ・オクラのおかか和え ・黄桃 | ⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、ねぎ ⇒オクラ、コーン、かつお節 ⇒黄桃 | |
| 9日 (木) | ・大豆ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物 | ⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒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 | |
| 10日 (金) | ・枝豆ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・キャベツの胡麻和え | ⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒人参、椎茸、えのき、しめじ、コーン、小松菜 ⇒いわし ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、 すりごま 、 練りごま | いわし すりごま 練りごま ⇒除去 |
| 13日 (月) | ・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイン | ⇒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 ⇒パイン | ごま油 ⇒除去 |
| 14日 (火) | ・ちりめんご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物 | ⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、チンゲン菜 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、椎茸、じゃがいも、さつまいも、絹厚揚げ こんにゃく、人参さつまちゃん | |
| 16日 (木) | ・シーチキンピラフ ・けんちん汁 ・厚揚げのあんかけ | ⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒大根、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、もやし、みつば | |
| 17日 (金) | ・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 ⇒さつまいも、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 | |

| | | | |
|------------|---|---|---------------------|
| 20日 (月) | ・おこめん焼きそば ・豆腐スープ ・バナナ | ⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、油揚げ、青のり、かつお節 ⇒絹ごし豆腐、えのき、干し椎茸、コーン、チンゲン菜、 ごま油 ⇒バナナ | ごま油 ⇒除去 |
| 21日 (火) | ・鮭ご飯 ・豆乳味噌汁 ・ブロッコリーサラダ | ⇒発芽玄米、塩麴、 鮭 、人参、小松菜 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、コーン | 鮭 ⇒除去 |
| 23日 (木) | ・たけのご飯 ・すまし汁 ・いわし入りハンバーグ ・コロコロポテトサラダ ・かしわもち | ⇒発芽玄米、塩麴、たけのこ、人参、油揚げ、塩昆布 ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、油揚げ、みつば ⇒いわし入りハンバーグ ⇒じゃがいも、さつまいも、人参、コーン、枝豆 ⇒かしわもち | |
| 24日 (金) | ・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨 | ⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、コーン、 ごま油 ⇒春雨、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、白ねぎ、高野豆腐 ピーマン、生姜、ニンニク、 ごま油 | ごま油 ⇒除去 |
| 27日 (月) | ・ゆかりと枝豆ご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の煮物 | ⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、枝豆 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、小松菜 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ | |
| 28日 (火) | ・ふりかけご飯 ・わかめスープ ・じゃがいものチーズ焼き | ⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布、 白いりごま ⇒わかめ、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、 ごま油 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ | 白いりごま ごま油 ⇒除去 |
| 30日 (木) | ・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・さばのカレー煮 ・人参の和え物 | ⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さば ⇒人参、もやし、ツナ | さば ⇒除去 |
| 31日 (金) | ・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 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油あげ、こんにゃく、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐 | |

☆食材の納品の関係により、献立が変更になることがあります。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iri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。

