

# 6月 こんだてひょう

アレルギー  
代替え・除去食

3日 (月)	・ビーフン炒め ・豆腐スープ ・黄桃	⇒ビーフン、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、油揚げ 塩昆布、 <b>ごま油</b> ⇒絹ごし豆腐、ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸 コーン、 <b>ごま油</b> ⇒黄桃	<b>ごま油</b> ⇒除去
4日 (火)	・黒米ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・キャベツの胡麻和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒ <b>鮭</b> ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、練りごま、すりごま	<b>鮭</b> ⇒除去
6日 (木)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、 <b>ごま塩</b> ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、もやし、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	<b>ごま塩</b> ⇒除去
7日 (金)	・さつまいもご飯 ・けんちん汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、干し椎茸 チンゲン菜、 ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去
10日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイナップル	⇒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> ⇒パイナップル	<b>ごま油</b> ⇒除去
11日 (火)	・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、パイナップル	
13日 (木)	・五目うどん ・オクラのおかか和え ・バナナ	⇒ライスパスタ、人参、椎茸、いなり揚げ、みつば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒バナナ	
14日 (金)	・大豆ご飯 ・豆乳スープ ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、かぼちゃ、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、ツナ	

17日 (月)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒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 ⇒ <b>さば</b> ⇒ほうれん草、人参、もやし、 <b>ごま油</b>	<b>ごま油</b> <b>さば</b> ⇒除去
18日 (火)	・ゆかり菜飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、小松菜 ⇒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	
20日 (木)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・がんもの煮物 ・あじさいゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、油揚げ、小松菜 ⇒ <b>がんも</b> 、豆乳ふんわり蒸し ⇒あじさいゼリー	<b>がんも</b> ⇒厚揚げ
21日 (金)	・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、 <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	<b>ごま油</b> ⇒除去
24日 (月)	・和風パスタ ・野菜スープ ・バナナ	⇒ライスパスタ、小松菜、しめじ、塩昆布、刻みのり、 <b>ごま油</b> ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒バナナ	<b>ごま油</b> ⇒除去
25日 (火)	・赤米ご飯 ・豆乳味噌汁 ・アジの西京焼き ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ <b>アジ</b> ⇒人参、もやし、ツナ	<b>アジ</b> ⇒除去
27日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒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、ほうれん草 ⇒金時豆、しんじょう	
28日 (金)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・じゃがいもの チーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	

☆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「昆布といりこ」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。