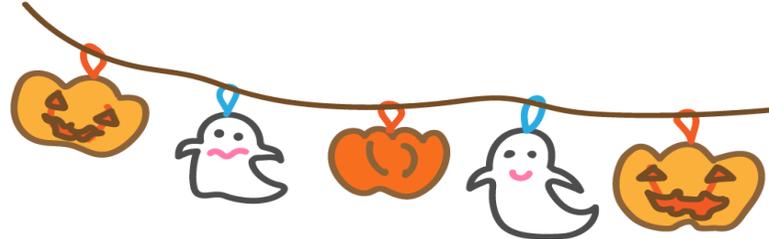


こんだてひょう



アレルギー
代替え・除去食

1日 (火)	・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、わかめ、 ごま油 ⇒春雨、人参、干し椎茸、筍、白ねぎ、ピーマン、高野豆腐 生姜、ニンニク、 ごま油	ごま油 ⇒除去
3日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・すまし汁 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・パンプキンババロア 	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、しめじ、油揚げ、塩昆布 ⇒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、枝豆、豆乳ふんわり蒸し ⇒パンプキンババロア	
4日 (金)	・おかか菜飯 ・味噌汁 ・いわしのとろ煮 ・キャベツの胡麻和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、かつお節 ⇒大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒ 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
7日 (月)	・和風パスタ ・ポトフ風スープ ・みかん	⇒おこめん、小松菜、しめじ、人参、塩昆布、刻みのり、 ごま油 ⇒じゃがいも、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
8日 (火)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒人参、えのき、しめじ、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒ 鮭 ⇒さつまいも、人参、コーン、枝豆	鮭 ⇒除去
10日 (木)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、昆布、干し椎茸、油揚げ	
11日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・クリームシチュー ・ブロッコリーサラダ  ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、豆乳、コーン グリーンピース ⇒ブロッコリー、人参、ツナ ⇒バナナ	
15日 (火)	・きつねうどん ・人参の和え物 ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、わかめ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒黄桃	
17日 (木)	・青のりご飯 ・味噌汁 ・アジの西京焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、青のり、人参 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ アジ ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油	ごま油 アジ ⇒除去

18日 (金)	・枝豆と塩昆布のご飯 ・わかめスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、塩昆布 ⇒わかめ、玉ねぎ、コーン、ねぎ、 ごま油 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	ごま油 ⇒除去
21日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、ちくわ、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン菜、 ごま油 ⇒パイ	ごま油 ⇒除去
22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、高野豆腐、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイ、ゼリー	
24日 (木)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、かぼちゃ、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、 がんも	がんも ⇒厚揚げ
25日 (金)	・黒米ご飯 ・けんちん汁 ・さばの塩焼き ・野菜の塩昆布和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒ さば ⇒ブロッコリー、人参、きゅうり、塩昆布、 ごま油	ごま塩 さば ⇒除去
28日 (月)	・おこめん焼きそば ・豆腐スープ ・みかん	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、油揚げ、かつお節、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、わかめ、ねぎ、 ごま油 ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
29日 (火)	・ふりかけご飯 ・豆乳味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、塩昆布、かつお節、 白いりごま ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	白いりごま ⇒除去
31日 (木)	・そぼろご飯  ・すまし汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参 ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、 ごま油	ごま油 ⇒除去

ハッピーハロウィン!

10月31日はハロウィンです。「トリック・オア・トリート(お菓子をくれなきゃイタズラするぞ)」のかけ声が合言葉のハロウィン。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すヨーロッパを起源とするお祭りです。ハロウィンのモチーフになっているかぼちゃのジャック・オ・ランタンは、おばけかぼちゃの提灯のようなもので、玄関や窓際に灯してハロウィンを迎えます。給食では、少し早いですが3日の誕生会に、ハロウィンデザートとして「パンプキンババロア」が登場します！なめらかな触感のババロアにホワイトクリームがトッピングされた優しい味わいのデザートです♪

- ☆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。

