



12 こんだてひょう



アレルギー
代替・除去食

2日 (月)	・ゆかりとひじきのご飯 ・味噌汁 ・枝豆ナゲットのあんかけ	⇒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、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒枝豆ナゲット、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、チンゲン菜	
3日 (火)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・いわしのとろ煮 ・野菜の塩昆布和え	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒ほうれん草、人参、えのき、しめじ、椎茸、コーン ⇒いわし ⇒ブロッコリー、人参、きゅうり、塩昆布	いわし ごま油 ⇒除去
5日 (木)	・しそ昆布ご飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、塩昆布、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒金時豆、人参さつまちゃん	
6日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・わかめスープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒わかめ、玉ねぎ、コーン、ねぎ、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 ⇒除去
9日 (月)	・おこめん塩焼きそば ・中華スープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、キャベツ、もやし、塩昆布、油揚げ、ごま油 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、コーン、ごま油 ⇒黄桃	ごま油 ⇒除去
10日 (火)	・菜飯 ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、きゅうり、玉ねぎ	

12日 (木)	・鮭ご飯 ・豆乳スープ ・ブロッコリーサラダ ・お米でクリスマス いちごケーキ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒白菜、星形人参、玉ねぎ、しめじ、コーン、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、コーン、しんじょう ⇒お米でクリスマスいちごケーキ	鮭 ⇒除去
13日 (金)	・雑穀ご飯 ・ポトフ風スープ ・サワラの西京焼き ・野菜のゆかり和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ブロッコリー ⇒サワラ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり	サワラ ⇒除去
16日 (月)	・きつねうどん ・人参の和え物 ・バナナ	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、わかめ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒バナナ	
17日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・チーズカレー ・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、油揚げ 高野豆腐、生姜、ニンニク、黄桃、まめまーじゅ ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
19日 (木)	・赤米ご飯 ・野菜スープ ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
20日 (金)	・お赤飯 ・味噌汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒かぼちゃ、大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	ごま塩 ⇒除去

☆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。
★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。

新しいお魚「サワラ(鯖)」が仲間入り!

春にたくさん捕れるため、サワラの漢字は、魚編に春と書きます。実は春と冬の2回も旬の時期があります。特に冬のサワラは産卵前なので脂がたくさんあり、甘味もあっておいしいです。サバの仲間ですが、クセがなく、身も柔らかいお魚です。サワラは大きさによって呼び方が変わる出世魚で、全長50cm程度を「サゴシ」70cm程度を「ヤナギ」80cm程度を「サワラ」と呼びます。サワラには、必須脂肪酸のDHA・EPAタンパク質、カリウムが豊富で、血圧を正常に保つ、腸・心臓を含めた全身の筋肉の活動をよくする、腎臓の働きを高めるなど様々な働きがあります。



12月14日のクリスマス誕生会に
“お米でクリスマスいちごケーキ”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!
ふんわりスポンジ、全体の一休感のくちどけ
ほど良いいちごの酸味と美味しさが感じられるケーキ♪
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。