

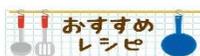


アレルギー
代替・除去食

3日 (月)	・人参ご飯 ・けんちん汁 ・いわしのとろ煮 ・野菜のナムル ・バレンタイン米粉の カップケーキ	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、小松菜 ⇒いわし ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油 ⇒バレンタイン米粉のカップケーキ	いわし ⇒除去	17日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・豆腐スープ ・黄桃	⇒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 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、干し椎茸、コーン チンゲン菜、ごま油 ⇒黄桃	
4日 (火)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ、人参 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、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		18日 (火)	・しそひじきご飯 ・豆乳スープ ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、ひじき、人参、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
6日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒春雨、人参、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		20日 (木)	・おこめんナポリタン ・わかめスープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、絹厚揚げ ⇒わかめ、人参、玉ねぎ、コーン、えのき、ねぎ、ごま油 ⇒バナナ	
7日 (金)	・しそじゃこご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、ひじき コーン、枝豆		21日 (金)	・青のりご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、青のり ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、小松菜 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ	
10日 (月)	・雑穀ご飯 ・すまし汁 ・アジの西京焼き ・キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒アジ ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、ピーナッツ粉末	アジ ⇒除去 ピーナツ ツ粉末 ⇒ かつお節	25日 (火)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・みかん	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ 青のり、かつお節 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、椎茸、ブロッコリー ⇒みかん	
13日 (木)	・さつまいもご飯 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒がんも		27日 (木)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・ブロッコリーのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒人参、しめじ、えのき、ちくわ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒鮭 ⇒ブロッコリー、人参、かつお節	鮭 ⇒除去
14日 (金)	・五目うどん ・人参の和え物 ・パイン	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、椎茸、かまぼこ、みつば ⇒人参、もやし、ツナ ⇒パイン		28日 (金)	・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 ⇒みかん、黄桃、パイン、ゼリー	

☆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。

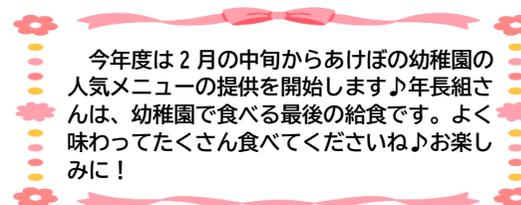
豆乳味噌汁



【材料(4人分程度)】

・白菜 45g ・人参 30g ・玉ねぎ 35g
・かぼちゃ 40g ・白ねぎ 10g ・椎茸 15g
・豆乳 90ml ・味噌大さじ 1強 ・だし汁 500ml

- 鍋にだし汁と切った野菜を入れ、柔らかくなるまで煮る。
・白菜、かぼちゃ: 1cm角 ・人参: いちよう切り
・玉ねぎ、椎茸: 薄切り ・白ねぎ: 粗みじん切り
- 味噌を溶き入れ、豆乳を加える。
※豆乳は煮立たせすぎると分離しますので注意してください。



2月3日節分誕生会

節分にちなみ、大豆から作れる食材やいわしを使用したメニューになっています！デザートは「バレンタイン米粉のカップケーキ」です♡ふんわりとした生地の中にキューブ型のココアソースが包まれている可愛いデザートです！お楽しみに♪