



3 月 卵・乳アレルギー対応献立表1



献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー	献立	食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	エネルギー
1	木	ご飯 高野豆腐のオランダ煮	○ ○			○	乳児 482 kcal 幼児 598 kcal	19 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大豆サラダ ★玉ねぎのみそ汁	○ ○ ○			○	乳児 467 kcal 幼児 552 kcal
2	金	サラダ寿司 ★小松菜ソテー 豆腐と三つ葉のすまし汁	卵→刻みのり ○ ○			いちごタル (手作り) → 豆乳いちごゼ リー	乳児 403 kcal 幼児 575 kcal	20 火	中華丼 もやしとほうれん草のナムル わかめと卵のスープ	○ ○			麩のラスク (手作り) → バター不使用	乳児 472 kcal 幼児 553 kcal
3	土	おにぎり(2種) 吉野煮 三度豆と春雨のサラダ 牛乳	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ ○				乳児 475 kcal 幼児 623 kcal	21 水	春分の日					
5	月	ご飯 肉じゃが ハリハリサラダ もずく入りかき玉汁	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ 卵→豆腐				乳児 500 kcal 幼児 610 kcal	22 木	麦ロール ★鶏肉の香草焼き 人参サラダ コーンと野菜のスープ	○ ○ ○ ○			○	乳児 424 kcal 幼児 507 kcal
6	火	おにぎり(2種) 山賊焼き ブロッコリーとツナのサラダ ★フチナポリタン 白菜の野菜スープ りんごジュース・ミニゼリー	○ ○ マヨネーズ→マヨドレ ○ ○ ○				乳児 540 kcal 幼児 678 kcal	23 金	ご飯 鯖のみそ漬 マカロニサラダ(ハム) 五目汁	○ ○ ○			○	乳児 488 kcal 幼児 534 kcal
7	水	親子丼 ひじき入りポテトサラダ はんぺんとわかめのすまし汁	卵除去 マヨネーズ→マヨドレ はんぺん→豆腐				乳児 464 kcal 幼児 540 kcal	24 土	ちらしずし ほうれん草の白和え かき玉汁	○ ○			卵→麩	乳児 306 kcal 幼児 431 kcal
8	木	ミネラルロール キャベツハンバーグ マカロニサラダ(ツナ) ★玉ねぎと生姜のスープ ミートソーススパゲティ	ミネラルロール→麦ロール 牛乳・卵除去 マヨネーズ→マヨドレ ○				乳児 480 kcal 幼児 547 kcal	26 月	ボークカレーライス キャベツとカニカマボン酢サラダ きのこのスープ	○ ○ ○			麦ふあーパ ン→海苔チッ プス	乳児 494 kcal 幼児 595 kcal
9	金	ブロッコリーとハムのサラダ わかめスープ	○ ○			ワッフル→ パウダーク ーキ ホットヨー ーりんご ジュース	乳児 408 kcal 幼児 488 kcal	27 火	ご飯 筑前煮 もやしとほうれん草のナムル 納豆汁	○ ○ ○			ファイバー ヨーグルト→ 野菜ゼリー	乳児 472 kcal 幼児 550 kcal
10	土	イエローロール クラムチャウダー おさかなのソーセージ バナナ 牛乳	イエローロール→麦ロール チャウダーの素→シチューの王子様 人参卵除去 ○ ○ 牛乳→お茶				乳児 418 kcal 幼児 492 kcal	28 水	★全粒食パン/カスタークリーム 鱈のフライ 三度豆とツナのサラダ ★春野菜のスープ	全粒食パン→麦ロール/カスタークリーム→いちごジャム ○ ○			プリン(手作 り)→ももゼ リー	乳児 471 kcal 幼児 498 kcal
12	月	あんかけそば 春巻き 小松菜とうす揚げのかりかりサラダ	○ ○ ○				乳児 481 kcal 幼児 526 kcal	29 木	ご飯 けんちん煮 中華サラダ えのきと三つ葉のすまし汁	○ ○ ○			ハーベスト→ 国産野菜のかり んとう	乳児 465 kcal 幼児 510 kcal
13	火	ご飯 津島煮 三度豆のおかか和え 冬瓜汁	○ ○ ○ ○				乳児 486 kcal 幼児 587 kcal	30 金	ご飯 鶏と大根の五目煮 白菜のお浸し じゃがいもとわかめのみそ汁	○ ○ ○			★コーン ブレッド (手作り) →とろける チーズ除去	乳児 420 kcal 幼児 503 kcal
14	水	ご飯 さばの味噌煮 ほうれん草の梅焼き和え 吉野汁	○ ○ ○ ○			チョコイス →サッポ ー味*ト	乳児 477 kcal 幼児 563 kcal	31 土	ミルクツイスト ミネストローネ バナナ 牛乳	ミルクツイスト→麦ロール ○ ○			○	乳児 484 kcal 幼児 578 kcal
15	木	ご飯 チンジャオロース風炒め 粉ふき芋 春雨スープ	○ ○ ○ ○			ミニクリーム パン→いちご ジャムサト	乳児 466 kcal 幼児 512 kcal	※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつは、1〜3歳児。乳児デザートは、1歳児と2歳児のみの提供となります。 ※乳児には午前と午後のおやつに牛乳を提供します。ただし献立により、午後の牛乳は提供しない時がありますので、午後のおやつ献立表をご確認ください。 ※幼児は、昼食時に牛乳を提供しています。 ※エネルギーの目標値は 乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。エネルギーは、昼食・おやつ・牛乳の合計値です。						
16	金	ご飯 厚揚げと豚肉の炒め煮 小松菜とツナのごま酢和え そうめん汁	○ ○ ○ ○			みかん缶の ヨーグルト (手作り) →みかん缶	乳児 422 kcal 幼児 534 kcal	<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>今月の郷土料理” 「じゃっば汁」～青森～</p> <p>「じゃっば」とは津軽弁で「雑把」という意味です。魚を3枚におろした際に出る頭や内臓、身のついた骨などの「あら」を指しており、じゃっば汁は、ブツ切りにした「じゃっば」を野菜などと一緒に煮込んだ汁物で、主に鱈や鮭のじゃっば汁が一般的です。給食では、食べやすいように鱈の切り身で作ります。</p> </div>						
17	土	ミニ黒糖ツイスト ウインナーと野菜のスープ バナナ 牛乳	ミニ黒糖ツイスト→麦ロール ○ ○ 牛乳→お茶			胚芽スティ ック→どうぶ つビスケット	乳児 449 kcal 幼児 483 kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>新しいおやつ ★豆かりんとう (材料)大豆・さつま芋・乾しらす 小麦粉・片栗粉・油 ごま・砂糖・醤油 ★コーンブレッド (材料)ベーコン・クリームコーン・コショウ ホットケーキミックス・とろけるチーズ</p> </div>						