



◇◇ 食物アレルギーをもつお子さんの保護者様へ ◇◇

- ★ 卵・乳・小麦・大豆・魚、又はそれらを原材料とした製品を使用している献立について、記号で表示をしています。★ えび・かに・いか・落花生・蕎麦の食材は、給食には使用していません。
- ★ パン・ちくわ・ベーコン・ハム、ウィンナー、マヨネーズ等は、卵不使用です。
- ★ 調味料(しょうゆ・みそ・ソース類・ドレッシング等)については、アレルギー表示は除いています。
- ★ 詳しい情報が必要な方、又は不明な点がある場合は、園までお問合せください。

令和7年 10月

アレルギー表示

★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	アレルギー				午後のおやつ	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	アレルギー				午後のおやつ	おもな材料(昼食)			
		卵	乳	小麦	大豆		あか	きいろ	みどり			卵	乳	小麦	大豆		あか	きいろ	みどり	
		●	★	▲	◇		血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			●	★	▲	◇		血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	
1	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物				◇	おにぎり ▲◇ ◇豆乳	白身魚 干ひじき ちくわ 豆腐 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび	人参 糸こんにゃく GP ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	17	ゆし豆腐そば かぼちゃのケチャップ炒め カリカリきゅうり 果物				◇	沖縄そばの日 いなり寿司 ★ 保育乳	ゆし豆腐 丸かまぼこ 豚ひき肉	沖縄そば(茹) 白ゴマ	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり みかん	
2	豚肉ビビンバ フライドポテト キャベツのスープ 果物					ココア蒸しパン ▲★ ★ 保育乳	豚もも肉 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	コーン缶 ほうれん草 もやし 人参 キャベツ えのきたけ 赤ピーマン みかん	18	～お弁当～				◇	げんまい棒 ★ 保育乳				
3	スパゲティミートソース スティックきゅうり(マヨ) コーンスープ 果物			▲		わかめおにぎり ★ 保育乳	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ 精白米 強化米(鉄)	人参 玉ねぎ トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 パナナ	20	黒米ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮 ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物				◇	おにぎり ★ 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ちくわ 油揚げ	精白米 黒米 強化米(鉄)	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく GP ニラ ブロッコリー 大根 ネギ 桃缶	
4	カレーピラフ ブロッコリーのサラダ みそ汁 果物				◇	タンナファクルー ●▲ ★ 保育乳	鶏もも肉 ハム ツナ缶 豆腐 	精白米 強化米(鉄)	人参 GP ブロッコリー えのきたけ ねぎ みかん 	21	のりごはん かぼちゃのミートグラタン コーンサラダ 豆腐と白菜スープ 果物	★	▲		◇	さくさくクッキー ▲★ ★ 保育乳	豚ひき肉 ピザチーズ わかめ 豆腐	精白米 強化米(鉄)	かぼちゃ 人参 玉ねぎ コーン缶 レタス みかん缶 白菜 ブロッコリー ピーマン	
6	マージンごはん チキン照り焼き チンゲン菜炒め もずくの酢物 みそ汁 果物				◇	十五夜 うさぎさんクッキー ▲◇ ★ ジョア	鶏もも肉 ちくわ もずく 油揚げ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ きゅうり ニラ みかん	22	マージンごはん 納豆みそ 豚肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう そうめん汁				◇	黒糖アガラサー ▲◇ ★ ジョア	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース ちくわ	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん	ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ ほんしめじ ねぎ みかん	
7	三色ごはん かみかみごぼう 白菜スープ 果物				◇	おにぎり ▲◇ ★ 保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) 白ゴマ	人参 小松菜 ごぼう 白菜 コーン缶 ブロッコリー りんご	23	ロールパン 揚げ鶏のケチャップあん マカロニサラダ ポテトスープ 果物	★	▲			おにぎり ◇ ◇豆乳	鶏もも肉 ベーコン	ロールパン 白ゴマ マカロニ じゃが芋	パイン缶 人参 りんご レーズン えのきたけ ほうれん草 梨	
8	秋の香り混ぜごはん さばのゴマだれ焼き 切干大根のゴマ酢あえ そうめん汁 果物				◇	ヒラヤーチー ▲ ★ 保育乳	鶏もも肉 油揚げ さば 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) さつま芋 そうめん	干しいたけ GP 人参 切干大根 きゅうり ごぼう ねぎ 梨	24	芋ごはん 魚の照り焼き 昆布イリチー トマトサラダ みそ汁 果物				◇	メープル蒸しパン ▲◇ ★ 保育乳	白身魚 豚三枚肉 豆腐	精白米 強化米(鉄) さつま芋 黒ゴマ 白ゴマ	刻み昆布 かんぴょう 人参 糸こんにゃく トマト レタス きゅうり 大根 パナナ	
9	黒米ごはん 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ みそ汁 果物			▲	◇	ジャムサンド ▲ ★ 保育乳	豆腐 豚ひき肉 ちくわ わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄)	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ みかん	25	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー(マヨ) わかめスープ 果物				◇	はちや棒 ★ 保育乳		豆腐 豚ひき肉 わかめ	精白米 強化米(鉄)	しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ ブロッコリー レタス みかん
10	マージンごはん レバーのかりん揚げ かぼちゃの煮物 大根サラダ コーンスープ 果物					おにぎり ▲ ★ 保育乳	豚レバー ツナ缶	精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ	かぼちゃ 大根 人参 きゅうり コーン缶 えのきたけ みかん	27	黒米ごはん 肉じゃが 拌三絲(バンサンスー) みそ汁 果物					おにぎり ▲ ◇豆乳	豚肉 ハム わかめ	精白米 黒米 強化米(鉄) じゃが芋 春雨 白ゴマ	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ きゅうり 大根 ねぎ みかん	
11	もずくどんぶり ブロッコリー(マヨ) みそ汁 果物				◇	亀の甲せんべい ▲ ★ 保育乳	もずく 豚ひき肉 豆腐 	精白米 強化米(鉄)	ピーマン コーン缶 ブロッコリー キャベツ ねぎ みかん	28	マージンごはん 肉みそ豆腐 人参シリシリ フライドポテト 白菜スープ				◇	蒸し芋 ▲◇ ★ 保育乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏ささみ ツナ缶 わかめ	精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし 白菜 えのきたけ ネギ 梨	
14	キーマカレー スティックきゅうり(マヨ) すまし汁 フルーツヨーグルト添え	★	▲			ツナサンド ◇ りんごジュース		精白米 強化米(鉄) じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン缶 GP ピーマン トマト缶 きゅうり えのきたけ ねぎ パイン缶	29	五目うどん ほうれん草の白あえ 果物		▲	◇	ツナマヨおにぎり ◇豆乳	鶏もも肉 豆腐 ちくわ	茹うどん 白ゴマ	ごぼう 人参 ねぎ ほうれん草(冷) 人参 パナナ		
15	クファージュシー 切干大根のイリチー ブロッコリーとトマトのごまあえ イナムドウチ 果物				◇	芋天ぷら ▲◇ ★ 保育乳	ツナ缶 鮭 ちくわ もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ さやいんげん えのきたけ ねぎ みかん	30	マージンごはん 豚大根のみそ煮 ひじきのフレンチあえ ゆし豆腐汁 果物		▲		◇	あんサンド ▲ ★ 保育乳	豚肩ロース 干ひじき ハム ゆし豆腐	精白米 強化米(鉄) もちきび	大根 人参 糸こんにゃく きゅうり Hコーン缶 ねぎ みかん	
16	～お弁当～					ちんびん ▲ ★ 保育乳				31	ハロウィンライス 西京焼き かぼちゃのコロコロ揚げ スティックきゅうり(マヨ) 春雨スープ 果物				◇	ハロウィンクッキー ▲◇ ★ 保育乳	白身魚 鶏ささみ	精白米 強化米(鉄) 春雨	人参 かぼちゃ きゅうり たけのこ(水煮) 白菜 桃缶	