

2025年10月 アレルギーチェック献立表

ハレルヤ保育園										3歳未満
日	曜	献立名			28大アレルゲン	赤	黄	緑	その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ		体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
1	水	牛乳 お菓子	ごはん 鶏むねとさつまいもの和風クリーム煮 切干大根のハムサラダ みそ汁(わかめ・麩)	牛乳 トマトチーズマフィン オレンジ	乳 鶏肉 大豆 豚肉 小麦 ごま オレンジ	牛乳 鶏むね 調整豆乳 ハム 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ	米 さつまいも 油 小麦粉 白いりごま 砂糖 焼きふ ホットケーキ粉	しめじ 切干大根 にんじん カットわかめ トマトピューレー パセリ粉 オレンジ	しょうゆ かつお・昆布だし 酢	エネルギー: 474kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 14.4g 炭水化物: 67.8g カルシウム: 298mg 食塩相当量: 1.2g
2 16	木	牛乳 お菓子	らすごはん ブルコギ風炒め はくさいの塩昆布和え すまし汁(高野豆腐・なめこ)	牛乳 焼きうどん りんご	乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 りんご	牛乳 釜揚げしらす 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 高野豆腐 鶏もも肉 削り節	米 白いりごま ごま油 砂糖 ゆでうどん 油 お菓子	あおのり パプリカ(赤) たまねぎ にんじん にら にんにく はくさい 塩昆布 なめこ キャベツ りんご	しょうゆ 酒 かつおだし 汁 食塩 中濃ソース	エネルギー: 450kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 14.7g 炭水化物: 62.2g カルシウム: 277mg 食塩相当量: 1.7g
3 17	金	牛乳 お菓子	ごはん ぶりだいこん ほうれん草の白和え みそ汁(じゃがいも・ごぼう)	牛乳 お菓子 バナナ	乳 大豆 バナナ	牛乳 ぶり 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも お菓子	だいこん しょうが ほうれんそう にんじん ごぼう バナナ	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし	エネルギー: 471kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 16.9g 炭水化物: 65.1g カルシウム: 292mg 食塩相当量: 1.2g
4 18	土	牛乳 お菓子	ビビンパ丼 れんこんの青のり炒め 生揚げとねぎのスープ	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	乳 豚肉 大豆 ごま 小麦 牛肉 鶏肉 ゼラチン	牛乳 豚ひき肉 生揚げ	米 油 砂糖 ごま油 お菓子 プチゼリー	だいこん にんじん こまつな れんこん あおのり ねぎ	しょうゆ みりん 酒 中華だしの素 食塩	エネルギー: 483kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 18.1g 炭水化物: 67.7g カルシウム: 311mg 食塩相当量: 1.2g
6 20	月	牛乳 お菓子	ごはん チキンチャップ だいこんとにんじんのしらすサラダ みそ汁(さといも・はくさい)	牛乳 コーンフレークおこし りんご	乳 鶏肉 大豆 りんご 小麦	牛乳 鶏もも肉 釜揚げしらす 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 さといも コーンフレーク マシュマロ	たまねぎ だいこん にんじん コーン はくさい りんご	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし ココア	エネルギー: 457kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 13.7g 炭水化物: 70.3g カルシウム: 248mg 食塩相当量: 1.6g
7 21	火	牛乳 お菓子	豚のあんかけ焼きそば 竹輪の甘辛炒め すまし汁(じゃがいも・こまつな)	牛乳 お菓子(7日) 小魚きつねごはん(21日) なし	乳 豚肉 大豆 小麦 ごま	牛乳 豚肉(もも) 竹輪 油揚げ 食べる小魚	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃがいも 米 お菓子	にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな なし	食塩 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし かつおだし汁	エネルギー: 479kcal たんぱく質: 24.6g 脂質: 16.4g 炭水化物: 65.4g カルシウム: 357mg 食塩相当量: 1.7g
8 22	水	牛乳 お菓子	ごはん 家常豆腐(鶏ひき) ほうれん草ともやしのナムル 春雨スープ(なると・わかめ)	牛乳 ツナマヨドレトースト オレンジ	乳 大豆 鶏肉 ごま 小麦 牛肉 豚肉 ゼラチン オレンジ	牛乳 生揚げ 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) なると ツナ水煮缶	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま はるさめ 食パン マヨドレ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし カットわかめ オレンジ	しょうゆ 酒 中華だしの素 食塩	エネルギー: 490kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 20.8g 炭水化物: 58.9g カルシウム: 356mg 食塩相当量: 1.7g
9 23	木	牛乳 お菓子	はん さわらの竜田揚げ にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	牛乳 中華風ビーフン りんご	乳 大豆 鶏肉 ごま 小麦 牛肉 豚肉 ゼラチン りんご	牛乳 さわら 削り節 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね	米 片栗粉 油 砂糖 ビーフン ごま油	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ にら りんご	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布だし 中華だしの素	エネルギー: 454kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 15.0g 炭水化物: 62.9g カルシウム: 250mg 食塩相当量: 1.6g
10	金	牛乳 お菓子	ごはん 鶏むねとはくさいの旨煮 さつまいもとれんこんの金平 けんちん汁	牛乳 お菓子 バナナ	乳 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 鶏むね 木綿豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも 白いりごま お菓子	はくさい えのきたけ れんこん だいこん にんじん ごぼう バナナ	しょうゆ かつお・昆布だし みりん 食塩	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 13.7g 炭水化物: 71.9g カルシウム: 303mg 食塩相当量: 1.1g
11 25	土	牛乳 お菓子	豚の甘辛丼 かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(油揚げ・キャベツ)	牛乳 お菓子 プチゼリー2個	乳 豚肉 大豆 小麦 ゼラチン	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 お菓子 プチゼリー	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし	エネルギー: 462kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 17.1g 炭水化物: 66.2g カルシウム: 256mg 食塩相当量: 1.0g
14 28	火	牛乳 お菓子	ミートスパゲッティ ブロッコリーとコーンの炒めもの 豆乳スープ(はくさい・しめじ)	牛乳 お菓子 なし(14日) 小魚とわかめのごはん バナナ (28日)	乳 豚肉 大豆 小麦 りんご 鶏肉	牛乳 豚ひき肉 調整豆乳 食べる小魚	スパゲティ 油 砂糖 米 お菓子	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン はくさい しめじ パセリ粉 なし バナナ	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 食塩 コンソメ 焼き込みわかめ	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 16.6g 炭水化物: 65.0g カルシウム: 354mg 食塩相当量: 1.2g
15 29	水	牛乳 お菓子	パン さつまいものグラタン きゅうりのマカロニサラダ コンソメスープ(にんじん・ベーコン)	牛乳 彩り納豆ごはん オレンジ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 りんご 大豆 オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン 挽きわり納豆	パン さつまいも 油 小麦粉 パン粉 マカロニ マヨドレ 砂糖 米	たまねぎ きゅうり コーン にんじん グリンピース オレンジ	食塩 コンソメ 酢 しょうゆ	エネルギー: 458kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 19.1g 炭水化物: 59.2g カルシウム: 270mg 食塩相当量: 1.1g
24	金	牛乳 お菓子	ごはん 鶏とれんこんの甘辛炒め こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)	牛乳 なすとツナのトマトマカロニ バナナ	乳 鶏肉 小麦 りんご 大豆 ごま	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 ごま油 砂糖 さつまいも マカロニ 油	れんこん こまつな にんじん ごぼう たまねぎ なすと トマトピューレー バナナ	しょうゆ かつお・昆布だし ケチャップ コンソメ	エネルギー: 460kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 12.5g 炭水化物: 70.5g カルシウム: 294mg 食塩相当量: 1.5g
27	月	牛乳 お菓子	ごはん 鶏とえのきのうま塩炒め 里芋の味噌マヨドレサラダ すまし汁(だいこん・わかめ)	牛乳 お菓子 りんご	乳 鶏肉 大豆 牛肉 豚肉 ゼラチン 小麦	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 さといも マヨドレ お菓子	えのきたけ たまねぎ にんにく にんじん パセリ粉 だいこん カットわかめ りんご	食塩 中華だしの素 かつおだし汁 しょうゆ	エネルギー: 450kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 16.9g 炭水化物: 57.6g カルシウム: 277mg 食塩相当量: 1.2g
30	木	牛乳 お菓子	しらすごはん 豚のカラフル炒め はくさいとひじきの煮物 みそ汁(豆腐・なめこ)	牛乳 焼きうどん(鶏もも) りんご	乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 りんご	牛乳 釜揚げしらす 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 削り節	米 白いりごま 油 砂糖 マスカットゼリー ゆでうどん	あおのり たまねぎ パプリカ(赤) コーン はくさい にんじん ひじき なめこ キャベツ りんご	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 酒 中濃ソース	エネルギー: 470kcal たんぱく質: 23.4g 脂質: 15.2g 炭水化物: 65.3g カルシウム: 289mg 食塩相当量: 1.7g
31	金	牛乳 お菓子	チキンカレー 大根のツナマヨドレサラダ	牛乳 パンブキンケーキ なし	乳 鶏肉 大豆 小麦 りんご	牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 調整豆乳	米 じゃがいも 油 マヨドレ ホットケーキ粉 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん なし かぼちゃ	カレールー しょうゆ	エネルギー: 500kcal たんぱく質: 18.8g 脂質: 18.3g 炭水化物: 71.7g カルシウム: 265mg 食塩相当量: 0.9g
10月の食育は、和食にはかかせない”出汁”がテーマです。10日の特別食では、出汁で煮た煮物、けんちん汁を提供予定です。毎日何気なく摂っている出汁について意識して味わったり、どんな種類があるのか、どのように作られているのかを考えたりしてみましょう。また、31日はハロウィンメニューです。かぼちゃを使ったケーキを提供します。☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								目標値	月平均値	
								Ene.(エネルギー)	484kcal	468kcal
								P(タンパク)	18.1g	21.0g
								F(脂質)	15.6g	16.5g
								C(炭水化物)	67.0g	65.0g
								Ca(カルシウム)	229mg	294mg
								食塩相当量	1.6g	1.4g

