

12月 給食献立表 (アレルギー:卵)

令和7年									未満足
日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量	卵
1	月	星たべよ 牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ 肉じゃが 豆腐の味噌汁 黄桃缶	あんバターサンド 麦茶	牛乳・カレイ・豚肉・豆腐・刻み揚げ 味噌・あんこ	星たべよ・米・油・砂糖・じゃがいも 食パン・バター	玉葱・人参 グリンピース・わかめ・黄桃缶	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	449 1.6
2	火	ばりんこ 牛乳	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ ●かき玉スープ [卵] りんご	焼いも 麦茶	牛乳・豚肉・味噌 ●[卵]卵	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま油・はるさめ 片栗粉・さつま芋	キャベツ・玉葱・人参・三色ピーマン きゅうり・もやし・チンゲン菜・白ねぎ りんご	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	517 1.3 ●
3	水	ぼたぼた焼 牛乳	焼きそば ●ジャーマンポテト [卵] 中華スープ パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・豆腐 ●[卵]ベーコン	ぼたぼた焼・中華麺・油・じゃがいも・米 天かす	キャベツ・玉葱・もやし・人参・青粉 小松菜・白ねぎ バナナ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	534 1.7 ●
4	木	ハッピーターン 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きんぴらごぼう すまし汁 オレンジ	マカロニミートソース 麦茶	牛乳・鶏肉・豚肉・チーズ	バ*ビ*ターン・米・砂糖・ごま油・ごま・麩 マカロニ・油	ごぼう・人参・玉葱 わかめ・オレンジ・トマト	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	490 1.6
5	金	雪の宿 牛乳	ごはん ポークチャップ ●かぼちゃサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ缶	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク ●[卵]ハム	雪の宿・米・油・砂糖・*バ*ビ*トマト ●[卵]マヨネーズ	玉葱・南瓜・きゅうり・もやし・ほうれん草 人参・フルーツカクテル・みかん缶詰	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	517 1.3 ●
6	土	ぼたぼた焼	●ナポリタン [卵] コンソメスープ	●カステラドーナツ [卵]	●[卵]ハム ●[卵]ベーコン	ぼたぼた焼・ナポリタン・スパゲティ・油 砂糖 ●[卵]カステラドーナツ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	423 1.4 ●
8	月	雪の宿 牛乳	ごはん さばの味噌煮 納豆和え お麩のすまし汁 パイン缶	さつまいもケーキ 麦茶	牛乳・さば・味噌・納豆 かつお節	雪の宿・米・麩 さつまいも ホットケーキミックス・砂糖・バター いりごま	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・わかめ 玉葱・バ*イ*ッ*缶詰	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	473 1.4
9	火	ばりんこ 牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き シラスとキャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁 りんご	●コーントースト [卵] 麦茶	普通牛乳 1L・鶏肉・淡色辛みそ・しらす 刻み揚げ・味噌	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま・ごま油 食パン ●[卵]マヨネーズ	もやし・キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布 大根・白ねぎ・りんご 玉葱・スイートコーン	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	464 1.7 ●
10	水	ハッピーターン 牛乳	●かきたまうどん [卵] とり天 ●胡麻ネーズ和え [卵] パナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	牛乳・鶏肉 ●[卵]卵 ●[卵]ハム	バ*ビ*ターン・うどん・片栗粉・ごま・米 ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・白ねぎ・しいたけ・ア*メ*リ*カ スイートコーン・人参・バナナ・塩昆布	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	526 1.8 ●
11	木	ばかうけ 牛乳	ごはん 豚肉と野菜のみそ焼肉 わかめサラダ ほうれん草のすまし汁 みかん	お好み焼き風ポテト 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ツナ・かつお節	ばかうけ・米・ごま油・ごま・砂糖 じゃがいも・片栗粉	玉葱・人参・緑ピーマン・わかめ キャベツ・きゅうり・もやし・ほうれん草 白ねぎ・みかん・玉ねぎ・青粉	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	540 1.7
12	金	ソフトサラダ 牛乳	冬野菜カレーライス ●ポテトサラダ [卵] わかめと豆腐のスープ フルーツ缶	カラフルゼリー 麦茶	牛乳・鶏肉・豆腐 ●[卵]ハム	ワ*リ*ワ*が*せんべい・米・油・じゃがいも *カ*ッ*ビ*リーの素 ●[卵]マヨネーズ	かぼちゃ・ほうれん草・玉葱 人参・きゅうり・わかめ・白ねぎ フルーツカクテル・みかん	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	511 1.6 ●
15	月	星たべよ 牛乳	ごはん 白身魚フライ 肉じゃが 大根の味噌汁 りんご缶	手作りちんすこう 麦茶	牛乳・たら・豚肉・刻み揚げ・味噌	星たべよ・米・小麦粉・油・じゃがいも 砂糖	玉葱・人参 グリンピース・大根・ほうれん草・りんご缶	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	482 1.4
16	火	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん マーボー茄子 ●切干大根と胡瓜の中華和え [卵] 中華スープ オレンジ	ピザトースト 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・チーズ ●[卵]ハム	ぼたぼた焼・米・砂糖・片栗粉・ごま油 ごま・食パン	なす・玉葱 白ねぎ・しいたけ・切干大根・もやし きゅうり・ほうれん草・人参・わかめ オレンジ・トマト 三色ピーマン	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	508 1.7 ●
17	水	ばりんこ 牛乳	ミートソーススパゲティ ●ブロッコリーのツナマヨネーズ [卵] コンソメスープ パナナ	おかかおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・ツナ・糸かつお節	三幸ばりんこ・スパゲティ・油・砂糖・米 ごま ●[卵]マヨネーズ	玉葱・人参・しめじ トマト・ア*メ*リ*カ・キャベツ・スイートコーン もやし・ほうれん草・バナナ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	556 1.4 ●
18	木	ばかうけ 牛乳	ごはん ミートローフ風 ●シーザーサラダ [卵] コーンスープ ぶどうゼリー	米粉のガトーショコラ カルビス	牛乳・豚肉・チーズ *カ*ッ* ●[卵]ベーコン	ばかうけ・米・パン粉・砂糖 *カ*ッ*ビ*リーの素・米粉 ●[卵]マヨネーズ	スイートコーン・玉葱・人参 キャベツ・きゅうり	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	589 1.5 ●
19	金	雪の宿 牛乳	ごはん 鶏肉のおろし煮 ひじきとツナのサラダ 白菜のみそ汁 フルーツ缶	ムース 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・油揚げ・味噌	雪の宿・米・砂糖・ごま・ムース	大根・ひじき・もやし・きゅうり・人参・白菜 玉葱・フルーツカクテル・みかん缶	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	438 1.6
20	土	ばかうけ	●チャーハン [卵] 中華スープ	●カスタードケーキ [卵]	焼き豚 ●[卵]卵	ばかうけ・米・油・砂糖 ●[卵]*カ*タ*ド*ケーキ	玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	448 1.2 ●
22	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ ひじき炒め煮 豚汁 パイン缶	●パウンドケーキ [卵] 麦茶	牛乳・さば・刻み揚げ 豚肉・豆腐・味噌 ●[卵]卵	バ*ビ*ターン・米・片栗粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・マーマレード バター	ひじき・しいたけ・人参・いんげん・大根 ごぼう・白ねぎ・バ*イ*ッ*缶詰	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	542 1.6 ●
23	火	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 豚肉の生姜炒め ●納豆サラダ [卵] じゃがいもの味噌汁 オレンジ	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・豚肉・納豆・味噌	ワ*リ*ワ*が*せんべい・米・片栗粉 じゃがいも・マシュマロ コーンフレーク・バター ●[卵]マヨネーズ	玉葱・しょうが・ほうれん草・人参・もやし きゅうり・小松菜・白ねぎ・オレンジ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	539 1.7 ●
24	水	ぼたぼた焼 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ風スープ りんご	●いちごショートケーキ [卵] カルビス	牛乳・とりささみ・*カ*ッ*	ぼたぼた焼・米・砂糖・じゃがいも ●[卵]いちご*カ*ケ*キ	グリンピース・ア*メ*リ*カ・コーン・人参 トマト・キャベツ・玉葱・りんご	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	497 1.5 ●
25	木	星たべよ 牛乳	●ロールパン [卵] ポテトグラタン ●ツナサラダ [卵] コンソメスープ バナナ	プリン 麦茶	牛乳・鶏肉・チーズ・ツナ	星たべよ・じゃがいも・パン粉 プリンMixU ●[卵]ロールパン ●[卵]マヨネーズ	玉葱・しめじ・キャベツ・人参 スイートコーン・もやし・わかめ・バナナ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	490 1.6 ●
26	金	ばりんこ 牛乳	わかめご飯 タンドリーチキン 切り干し大根の旨煮 お麩のすまし汁 黄桃缶	マリービスケット 麦茶	牛乳・鶏肉・刻み揚げ	三幸ばりんこ・米・油・砂糖・麩 マ*リ*ビ*ス*カ*ト	切干しだいごん・人参・しいたけ・玉葱 わかめ・黄桃缶	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	416 1.6
27	土	ソフトサラダ	●チキンライス [卵] コンソメスープ	●チョコイスクッキー [卵]	鶏肉・エダムチーズ ●[卵]卵	ワ*リ*ワ*が*せんべい・米・ラード・砂糖・油 ●[卵]*オ*イ*スク*キ*	玉葱・人参・グリンピース・ほうれん草	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	445 1.7 ●

([卵]:アレルギー食品 ●特定原材料)

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
495 kcal	18.3 g	17.6 g	175 mg	2.1 mg	184 μg	0.31 mg	0.34 mg	32 mg

卵アレルギー食(未満児) 献立 12月

つくばさくら保育園

日付		品名	乳または乳を原材料に使用するもの	変更後
12月1日	給食	該当なし		
12月1日	夕おやつ	該当なし		
12月2日	給食	かき玉スープ	卵	除去
12月2日	夕おやつ	該当なし		
12月3日	給食	ジャーマンポテト	ベーコン	卵不使用のベーコン
12月3日	夕おやつ	該当なし		
12月4日	給食	該当なし		
12月4日	夕おやつ	該当なし		
12月5日	給食	かぼちゃサラダ	ハム	卵不使用のハム
12月5日	給食	かぼちゃサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
12月5日	夕おやつ	該当なし		
12月8日	給食	該当なし		
12月8日	夕おやつ	該当なし		
12月9日	給食	該当なし		
12月9日	夕おやつ	コーントースト	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
12月10日	給食	かきたまうどん	卵	除去
12月10日	給食	胡麻ネーズ和え	ハム	卵不使用のハム
12月10日	給食	胡麻ネーズ和え	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
12月10日	夕おやつ	該当なし		
12月11日	給食	該当なし		
12月11日	夕おやつ	該当なし		
12月12日	給食	ポテトサラダ	ハム	卵不使用のハム
12月12日	給食	ポテトサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
12月12日	夕おやつ	該当なし		
12月15日	給食	該当なし		
12月15日	夕おやつ	該当なし		
12月16日	給食	切干大根と胡瓜の中華和え	ハム	卵不使用のハム
12月16日	夕おやつ	該当なし		
12月17日	給食	ブロッコリーのツナマヨネーズ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
12月17日	夕おやつ	該当なし		
12月18日	給食	シーザーサラダ	ベーコン	卵不使用のベーコン
12月18日	給食	シーザーサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
12月18日	夕おやつ	該当なし		
12月19日	給食	該当なし		
12月19日	夕おやつ	該当なし		
12月22日	給食	該当なし		
12月22日	夕おやつ	該当なし		
12月23日	給食	納豆サラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
12月23日	夕おやつ	該当なし		
12月24日	給食	該当なし		
12月24日	夕おやつ	いちごのショートケーキ	卵	手作リケーキ
12月25日	給食	ロールパン	卵	食パン
12月25日	給食	ツナサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
12月25日	夕おやつ	該当なし		
12月26日	給食	該当なし		
12月26日	夕おやつ	該当なし		