

7月 給食献立表(アレルギー:卵)

令和7年

未満児

| 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  | 火 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん 鶏肉のトマト煮<br>●マカロニサラダ【卵】<br>チンゲン菜のスープ<br>キウイフルーツ  | スイートポテト<br>麦茶       | 牛乳・鶏肉・スキムミルク<br>●【卵】ハム          | ワトサダ* せんべい・米・油・砂糖<br>マカロニ・さつまいも・バター・いりごま<br>●【卵】マヨネーズ      | たまねぎ・トマト・キャベツ<br>きゅうり・人参・スイートコーン・チンゲン菜<br>もやし・キウイフルーツ             | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 540<br>1.3<br>● |
| 2  | 水 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | あんかけやさそば 焼売<br>●かき玉スープ【卵】 パナナ                       | わかめおにぎり<br>麦茶       | 牛乳・豚肉・なると・焼売<br>●【卵】卵           | ぼたぼた焼・中華麺・砂糖・片栗粉・米<br>ごま                                   | 白菜・もやし・玉葱・チンゲン菜・しいたけ<br>人参・ほうれん草・白ねぎ・パナナ                          | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 538<br>1.6<br>● |
| 3  | 木 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 鶏肉のおろし煮<br>キャベツとツナのサラダ<br>けんちん汁 オレンジ            | ココアケーキ<br>麦茶        | 牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐・刻み揚げ                | 星たべよ・米・砂糖・ごま・冷)さといも<br>ごま油・ホットケーキミックス・バター                  | 大根・キャベツ・人参・もやし・ごぼう<br>白ねぎ・オレンジ                                    | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 469<br>1.5      |
| 4  | 金 | ばりりんこ<br>牛乳   | わかめご飯 豚肉と野菜の炒め物<br>●さつま芋サラダ【卵】<br>豆腐の味噌汁 バイン缶       | マリービスケット<br>麦茶      | 牛乳・豚肉・スキムミルク・豆腐・味噌<br>●【卵】ハム    | 三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま油<br>さつまいも・マリービスケット<br>●【卵】マヨネーズ             | キャベツ・もやし・たまねぎ・チンゲン菜<br>人参・しいたけ・緑ピーマン・きゅうり<br>大根・わかめ・バ*イナップル缶詰     | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 529<br>1.6<br>● |
| 5  | 土 | ソフトサラダ        | ●ナポリタン【卵】<br>コンソメスープ                                | ●パウムクーヘン【卵】         | ●【卵】ハム・●【卵】ベーコン                 | ワトサダ* せんべい・ナポリタン<br>スパゲティ・油・砂糖<br>●【卵】バ*ウツメシ<br>●【卵】バ*ウツメシ | 玉葱・緑ピーマン・わかめ                                                      | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 442<br>1.5<br>● |
| 7  | 月 | ばりりんこ<br>牛乳   | ●セタそうめん【卵】<br>●星のコロッケ【卵】<br>●ブロッコリーサラダ【卵】<br>フルーツ缶  | 手作りクッキー<br>麦茶       | 牛乳・とりささみ<br>●【卵】錦糸卵             | 三幸ばりんこ・そうめん・ひやむぎ・油<br>小麦粉・バター・砂糖<br>●【卵】星のコロッケ ●【卵】マヨネーズ   | ほうれん草・人参・おくら・ブ*ワケ<br>スイートコーン・フルーツカクテル<br>みかん缶詰                    | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 540<br>1.3<br>● |
| 8  | 火 | ハッピーターン<br>牛乳 | ごはん 鯖のごま味噌焼き<br>納豆和え お麩のすまし汁<br>オレンジ                | あんバターサンド<br>麦茶      | 牛乳・さば・味噌・納豆<br>かつお節・あんこ         | バ*ルビ*ターン・米・ごま・麩・食パン・バター                                    | ほうれん草・もやし・人参・きゅうり・玉葱<br>白ねぎ・オレンジ                                  | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 443<br>1.3      |
| 9  | 水 | ばかうけ<br>牛乳    | ごはん タンドリーチキン<br>●マセドアンサラダ【卵】 味噌汁<br>パナナ             | マシュマロサンド<br>麦茶      | 牛乳・鶏肉・味噌<br>●【卵】ハム              | ばかうけ・米・油・じゃがいも・マシュマロ<br>クラッカー<br>●【卵】マヨネーズ                 | きゅうり・人参・たまねぎ・ほうれん草<br>パナナ                                         | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 495<br>1.4<br>● |
| 10 | 木 | ハッピーターン<br>牛乳 | ごはん ポークチャップ<br>ひじきとツナのサラダ<br>コンソメスープ グレープフルーツ       | 苺プリン<br>麦茶          | 牛乳・豚肉・ツナ                        | バ*ルビ*ターン・米・油・砂糖・バター・ごま<br>じゃがいも<br>やわらか揚げ*プリンの素            | 玉葱・ひじき・きゅうり・人参・もやし<br>ほうれん草・グレープフルーツ                              | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 480<br>1.3      |
| 11 | 金 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | ごはん マーボー豆腐<br>中華和え ワカメスープ<br>りんご缶                   | ポテコ<br>麦茶           | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・竹輪                  | ぼたぼた焼・米・油・砂糖・片栗粉<br>ごま油・ごま・ポテコ                             | 玉ねぎ・しいたけ・もやし・キャベツ<br>きゅうり・人参・わかめ・白ねぎ<br>りんご缶                      | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 485<br>1.6      |
| 12 | 土 | 雪の宿           | ●チャーハン【卵】<br>中華スープ                                  | ●ドーナツ【卵】            | 焼き豚<br>●【卵】卵                    | 雪の宿・米・油・砂糖<br>●【卵】ドーナツ                                     | 玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草                                                 | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 471<br>1.5<br>● |
| 14 | 月 | 雪の宿<br>牛乳     | ごはん タラの照り焼き<br>ほうれん草のサラダ 根菜汁<br>フルーツ缶               | バナナケーキ<br>麦茶        | 牛乳・たら・とりささみ・油揚げ                 | 雪の宿・米・油・ごま・砂糖・さといも<br>ごま油・ホットケーキミックス・バター                   | ほうれん草・もやし・人参・大根・ごぼう<br>白ねぎ・フルーツカクテル・みかん缶詰<br>パナナ                  | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 445<br>1.6      |
| 15 | 火 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 鶏肉のさっぱり煮<br>肉じゃが* すまし汁<br>りんご                   | みかんゼリー<br>麦茶        | 牛乳・鶏肉・豚肉                        | 星たべよ・米・砂糖・じゃがいも・油・麩<br>ｶｶﾞﾋﾞﾘｰの素                           | 玉葱・人参<br>ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ほうれん草・りんご・みかん                                   | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 496<br>1.3      |
| 16 | 水 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | ●ツナサンドイッチ【卵】<br>鶏肉のバーベキューソース焼き<br>コンソメスープ パナナ       | 揚げ玉おにぎり<br>麦茶       | 牛乳・ツナ・鶏肉                        | ぼたぼた焼・食パン・じゃがいも・砂糖<br>油・米・天かす<br>●【卵】マヨネーズ                 | 玉ねぎ・きゅうり・三色ピーマン<br>ほうれん草・キャベツ<br>人参・パナナ                           | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 551<br>1.5<br>● |
| 17 | 木 | ハッピーターン<br>牛乳 | ごはん 八宝菜<br>春雨サラダ 中華スープ<br>キウイフルーツ                   | 焼きじゃが<br>麦茶         | 牛乳・豚肉・なると・蒸しかまぼこ                | バ*ルビ*ターン・米・砂糖・油・はるさめ<br>ごま油・ごま・じゃがいも                       | 白菜・もやし・人参・しいたけ・きゅうり<br>玉葱・白ねぎ・わかめ・キウイフルーツ<br>キャベツ・青粉              | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 443<br>1.6      |
| 18 | 金 | ばりりんこ<br>牛乳   | ごはん 豚肉の生姜炒め<br>わかめサラダ じゃがいものみそ汁<br>バイン缶             | ●カスタードワッフル【卵】<br>麦茶 | 牛乳・豚肉・ツナ・味噌                     | 三幸ばりんこ・米・片栗粉・ごま・砂糖<br>じゃがいも<br>●【卵】カスタードワッフル               | 玉葱・しょうが・もやし・キャベツ・きゅうり<br>わかめ・白ねぎ・人参・バ*ｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰                    | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 445<br>1.5<br>● |
| 19 | 土 | ばかうけ          | ●チキンライス【卵】<br>コンソメスープ                               | ●カスタードケーキ【卵】        | 鶏肉・エダムチーズ<br>●【卵】卵              | ばかうけ・米・ラード・砂糖・油<br>●【卵】ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ                           | 玉葱・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・ほうれん草                                              | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 473<br>1.6<br>● |
| 22 | 火 | ばかうけ<br>牛乳    | ごはん カレイの和風ステーキ<br>●納豆サラダ【卵】 味噌汁<br>りんご缶             | マシュマロフレーク<br>麦茶     | 牛乳・カレイ・納豆・刻み揚げ・味噌               | ばかうけ・米・油・砂糖・じゃがいも<br>マシュマロ・コーンフレーク・バター<br>●【卵】マヨネーズ        | たまねぎ・もやし<br>ほうれん草・人参・きゅうり・白ねぎ<br>りんご缶                             | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 516<br>1.5<br>● |
| 23 | 水 | 星たべよ<br>牛乳    | ケチャップライス ローストチキン<br>キャベツとツナのサラダ<br>コンソメスープ マスカットゼリー | ●ケーキ【卵】<br>りんごジュース  | 牛乳・豚肉・鶏肉・ツナ<br>ﾈｲﾌﾟ             | 星たべよ・米・油・ｶｶﾞﾋﾞﾘｰの素<br>●【卵】ケーキ                              | 玉ねぎ・人参・マツタケ・玉葱<br>キャベツ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・りんご飲料                              | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 563<br>1.7<br>● |
| 24 | 木 | ソフトサラダ<br>牛乳  | 冷やしためきうどん とり天<br>●ブロッコリーのマヨネーズ 和え【卵】<br>パナナ         | 鮭おにぎり<br>麦茶         | 牛乳・鶏肉・とりささみ・鮭フレーク               | ワトサダ* せんべい・うどん・天かす<br>片栗粉・米・ごま<br>●【卵】マヨネーズ                | ほうれん草・しいたけ・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ<br>ｶｶﾞﾜｰｽ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・パナナ                       | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 515<br>1.5<br>● |
| 25 | 金 | ばりりんこ<br>牛乳   | ●三色丼【卵】<br>●ジャーマンポテト【卵】 味噌汁<br>フルーツ缶                | たべっこどうぶつ<br>麦茶      | 牛乳・鶏肉・刻み揚げ・味噌<br>●【卵】卵 ●【卵】ベーコン | 三幸ばりんこ・米・砂糖・油・じゃがいも<br>たべっこどうぶつ                            | ほうれん草・人参・たまねぎ・小松菜<br>白ねぎ・フルーツカクテル・みかん                             | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 491<br>1.4<br>● |
| 26 | 土 | ぼたぼた焼         | 焼きそば<br>中華スープ                                       | ●チョイスクッキー【卵】        | 豚肉                              | ぼたぼた焼・中華麺・油<br>●【卵】ﾃﾞｻﾞｰﾄﾞｹｰｷ                              | キャベツ・玉葱・もやし・人参・青粉<br>ほうれん草                                        | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 400<br>1.5<br>● |
| 28 | 月 | ばりりんこ<br>牛乳   | ごはん 魚の竜田揚げ<br>きんぴらごぼう 豚汁<br>りんご缶                    | お麩スナック<br>麦茶        | 牛乳・さば・豚肉・豆腐<br>味噌               | 三幸ばりんこ・米・片栗粉・油・砂糖・麩<br>バター                                 | ごぼう・人参・大根・白ねぎ・りんご缶                                                | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 538<br>1.5      |
| 29 | 火 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | ごはん 鶏肉のみそ漬焼き<br>豆腐の五目煮 すまし汁<br>オレンジ                 | ムース<br>麦茶           | 牛乳・鶏肉・味噌・豚肉・豆腐                  | ぼたぼた焼・米・砂糖・ごま油・片栗粉<br>麩・ﾃﾞｻﾞｰﾄﾞﾑｰｽ                         | 白菜・人参・しいたけ・ほうれん草<br>白ねぎ・オレンジ                                      | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 429<br>1.5      |
| 30 | 水 | ばかうけ<br>牛乳    | スパゲティナポリタン<br>●かぼちゃサラダ【卵】<br>コンソメスープ パナナ            | 青菜おにぎり<br>麦茶        | 牛乳・豚肉・チーズ・スキムミルク<br>●【卵】ハム      | ばかうけ・スパゲティ・油・米・ごま<br>●【卵】マヨネーズ                             | 玉葱・緑ピーマン・ﾏｼﾞｬﾙﾑ・ﾄﾎﾞ・南瓜<br>きゅうり・もやし・チンゲン菜・人参<br>パナナ                | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 580<br>1.6<br>● |
| 31 | 木 | ハッピーターン<br>牛乳 | 夏野菜キーマカレー<br>●胡麻ネーズ和え【卵】<br>ほうれん草のスープ 黄桃缶           | フライドポテト<br>麦茶       | 牛乳・豚肉<br>●【卵】ハム                 | バ*ﾙﾋﾞｰﾀｰﾝ・米・ごま・じゃがいも<br>フライドポテト・油<br>●【卵】マヨネーズ             | 玉ねぎ・かぼちゃ<br>なす・ﾄﾎﾞ<br>三色ピーマン・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ<br>人参・ほうれん草・しいたけ・黄桃缶 | 134kcal-(kcal)<br>食塩相当量(g) | 533<br>1.5<br>● |

(【卵】:75kcal・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 |
| 494 kcal       | 18.0 g | 17.8 g | 170 mg | 1.8 mg | 186 μg | 0.28 mg | 0.35 mg | 36 mg |

## 卵アレルギー食(未満児) 献立 7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        |
|-------|------|----------------|------------------|------------|
| 7月1日  | 給食   | マカロニサラダ        | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 7月1日  | 給食   | マカロニサラダ        | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 7月1日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月2日  | 給食   | かき玉スープ         | 卵                | 除去         |
| 7月2日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月3日  | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月3日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月4日  | 給食   | さつま芋サラダ        | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 7月4日  | 給食   | さつま芋サラダ        | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 7月4日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月7日  | 給食   | 七タそうめん         | 卵そうめん(黄)         | 除去         |
| 7月7日  | 給食   | 七タそうめん         | 錦糸卵              | 除去         |
| 7月7日  | 給食   | 星のコロッケ         | 卵                | 卵不使用のコロッケ  |
| 7月7日  | 給食   | ブロッコリーサラダ      | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 7月7日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月8日  | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月8日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月9日  | 給食   | マセドアンサラダ       | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 7月9日  | 給食   | マセドアンサラダ       | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 7月9日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月10日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月10日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月11日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月11日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月14日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月14日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月15日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月15日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月16日 | 給食   | ツナサンドイッチ       | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 7月16日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月17日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月17日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月18日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月18日 | 夕おやつ | カスタードワッフル      | 卵                | 手作り蒸しパン    |
| 7月22日 | 給食   | 納豆サラダ          | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 7月22日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月23日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月23日 | 夕おやつ | ケーキ            | 卵                | 手作りケーキ     |
| 7月24日 | 給食   | ブロッコリーのマヨネーズ和え | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 7月24日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月25日 | 給食   | 三色丼            | 卵                | 除去         |
| 7月25日 | 給食   | ジャーマンポテト       | ベーコン             | 卵不使用のベーコン  |
| 7月25日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月28日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月28日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月29日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 7月29日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月30日 | 給食   | かぼちゃサラダ        | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 7月30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 |
| 7月30日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 7月31日 | 給食   | 胡麻ネーズ和え        | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 7月31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 |
| 7月31日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |