

# 1月 給食献立表 (アレルギー：卵)

| 令和8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            |     |
| 5    | 月 | ハッピーターン<br>牛乳 | ごはん カレイの和風ステーキ<br>●ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ [卵]<br>豆腐の味噌汁 黄桃缶 | お麩スナック<br>麦茶            | 牛乳・カレイ・蒸し鶏・豆腐・味噌<br>バター<br>●【卵】マヨネーズ                                   | パ"ビ"ータン・米・油・砂糖・じゃがいも・麩<br>バター<br>●【卵】マヨネーズ                 | 玉葱・ブ"ワ"リ<br>ｶﾌﾌﾌﾞ・人参・わかめ・黄桃缶                              | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 469<br>1.3 ● |     |
| 6    | 火 | ぼたぼた焼<br>牛乳   | カレーうどん<br>●かぼちゃコロッケ [卵]<br>ツナサラダ パナナ                | 青菜おにぎり<br>麦茶            | 牛乳・豚肉・油揚げ・ツナ<br>ぼたぼた焼・うどん・油・米・ごま<br>●【卵】かぼちゃコロッケ                       | ぼたぼた焼・うどん・油・米・ごま<br>●【卵】かぼちゃコロッケ                           | 玉葱・人参・ほうれん草・白ねぎ<br>しいたけ・キャベツ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・バナナ                  | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 568<br>1.5 ● |     |
| 7    | 水 | 雪の宿<br>牛乳     | 七草風ごはん 鶏の松風焼き<br>もやしときゅうりの塩昆布和え<br>けんちん汁 オレンジ       | ミルクもち<br>麦茶             | 牛乳・かつお節・鶏肉・味噌・豆腐<br>油揚げ・きな粉<br>雪の宿・米・砂糖・油・ごま・ごま油<br>さといも・片栗粉           | 雪の宿・米・砂糖・油・ごま・ごま油<br>さといも・片栗粉                              | 大根・かぶ・しいたけ<br>玉葱・人参・もやし<br>きゅうり・塩昆布・ごぼう・白ねぎ・オレンジ          | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 492<br>1.5   |     |
| 8    | 木 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 鶏肉のごまみそ焼き<br>切り干し大根の旨煮<br>お麩のすまし汁 りんご           | ●パウンドケーキ [卵]<br>麦茶      | 牛乳・鶏肉・味噌・刻み揚げ<br>●【卵】卵                                                 | 星たべよ・米・砂糖・麩<br>ホットケーキミックス・油                                | 切干しだいごん・人参・しいたけ<br>ほうれん草・玉葱・りんご                           | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 530<br>1.7 ● |     |
| 9    | 金 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん 豚肉と野菜の炒め物<br>●シルバーサラダ [卵]<br>豆腐のスープ フルーツ缶       | たべっこどうぶつ<br>麦茶          | 牛乳・豚肉・豆腐<br>●【卵】ハム                                                     | 三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま油・はるさめ<br>たべっこどうぶつ<br>●【卵】マヨネーズ              | 玉葱・もやし・人参・しいたけ・緑ピーマン<br>キャベツ・きゅうり・白ねぎ・わかめ<br>フルーツカクテル・みかん | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 521<br>1.3 ● |     |
| 10   | 土 | ソフトサラダ        | 焼きそば<br>中華スープ                                       | ●カステラドーナツ [卵]           | 豚肉<br>●【卵】カステラドーナツ                                                     | ﾌｫﾂﾗﾀﾞ" せんべい・焼きそば・油<br>●【卵】カステラドーナツ                        | キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱<br>ほうれん草                                | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 457<br>1.5 ● |     |
| 13   | 火 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 魚の香味焼き<br>納豆和え 豆腐の味噌汁<br>ﾊｲﾝ缶                   | ホットケーキ<br>麦茶            | 牛乳・さわら・納豆・かつお節・豆腐<br>味噌<br>星たべよ・米・ごま油・ホットケーキミックス<br>砂糖・バター・メープルシロップ    | 星たべよ・米・ごま油・ホットケーキミックス<br>砂糖・バター・メープルシロップ                   | 玉葱・ほうれん草<br>もやし・人参・きゅうり・白ねぎ・わかめ<br>ﾊﾞｲﾀﾞﾌﾞ缶詰              | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 448<br>1.6   |     |
| 14   | 水 | ハッピーターン<br>牛乳 | しょうゆラーメン 焼売<br>中華和え パナナ                             | わかめおにぎり<br>麦茶           | 牛乳・豚肉・焼売・とりささみ<br>ﾊﾞ"ビ"ータン・ラーメン・ごま油・砂糖・ごま<br>米                         | ﾊﾞ"ビ"ータン・ラーメン・ごま油・砂糖・ごま<br>米                               | もやし・玉葱・人参・白ねぎ・キャベツ<br>きゅうり・わかめ・バナナ                        | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 476<br>1.8   |     |
| 15   | 木 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん 鶏肉の照り焼き<br>豆腐の五目煮 すまし汁<br>みかん                   | 手作りクッキー<br>麦茶           | 牛乳・鶏肉・豚肉・豆腐<br>片栗粉・小麦粉・バター・ごま                                          | ﾌｫﾂﾗﾀﾞ" せんべい・米・砂糖・ごま油<br>片栗粉・小麦粉・バター・ごま                    | 白菜・人参・しいたけ<br>大根・白ねぎ・わかめ・みかん                              | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 501<br>1.6   |     |
| 16   | 金 | ばりんこ<br>牛乳    | 豚丼 ●マカロニサラダ [卵]<br>大根の味噌汁 りんご缶                      | ●メープルクリームワッフル [卵]<br>麦茶 | 牛乳・豚肉・スキムミルク・刻み揚げ<br>味噌<br>●【卵】ハム                                      | 三幸ばりんこ・米・砂糖・マカロニ<br>●【卵】メープルクリームワッフル<br>●【卵】マヨネーズ          | 玉葱・ごぼう・人参・いんげん・キャベツ<br>きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・大根・白ねぎ・わかめ<br>りんご缶    | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 519<br>1.6 ● |     |
| 17   | 土 | ぼたぼた焼         | 煮込みうどん<br>フルーツ缶                                     | ●パウムクーヘン [卵]            | 豚肉<br>ぼたぼた焼・うどん<br>●【卵】ﾊﾞ"ﾙｸﾞｰﾝ                                        | ぼたぼた焼・うどん<br>●【卵】ﾊﾞ"ﾙｸﾞｰﾝ                                  | 玉葱・人参・いんげん・ﾊｲﾝ缶                                           | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 443<br>1.5 ● |     |
| 19   | 月 | ハッピーターン<br>牛乳 | ごはん 鯖の照り焼き<br>切干大根の旨煮 なすの味噌汁<br>黄桃缶                 | のり塩ポテト<br>麦茶            | 牛乳・さば・油揚げ<br>豆腐・味噌<br>ﾊﾞ"ビ"ータン・米・砂糖・油・ごま<br>ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾔﾄﾞ                  | ﾊﾞ"ビ"ータン・米・砂糖・油・ごま<br>ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾔﾄﾞ                            | 切干大根・人参・しいたけ<br>なす・白ねぎ・黄桃缶<br>青粉                          | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 457<br>1.6   |     |
| 20   | 火 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん 豚肉の生姜炒め<br>春雨サラダ お麩のみそ汁<br>オレンジ                 | ●フレンチトースト [卵]<br>麦茶     | 牛乳・豚肉・蒸しかまぼこ・味噌<br>●【卵】卵                                               | 三幸ばりんこ・米・片栗粉・はるさめ<br>砂糖・ごま油・麩・食パン                          | 玉葱・しょうが・もやし・きゅうり・人参<br>ほうれん草・白ねぎ・オレンジ                     | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 485<br>1.6 ● |     |
| 21   | 水 | ばかうけ<br>牛乳    | 豚南蛮うどん 竹輪磯辺天<br>●ポテトサラダ [卵] パナナ                     | 鮭おにぎり<br>麦茶             | 牛乳・豚肉・なると・焼竹輪<br>鮭ﾌﾚｰｸ<br>●【卵】ハム                                       | ばかうけ・うどん・天ぷら粉 1kg・油<br>じゃがいも・米・ごま<br>●【卵】マヨネーズ             | 玉葱・人参・ほうれん草・白ねぎ<br>しいたけ・青粉・きゅうり・バナナ                       | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 540<br>1.7 ● |     |
| 22   | 木 | ソフトサラダ<br>牛乳  | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き<br>●胡麻ネーズ和え [卵]<br>チンゲン菜のスープ りんご    | みかんゼリー<br>麦茶            | 牛乳・鶏肉・ツナ<br>ﾌｫﾂﾗﾀﾞ" せんべい・米<br>マーマレードジャム・砂糖・ごま<br>ｶｯﾎﾞﾆｰの素<br>●【卵】マヨネーズ | ﾌｫﾂﾗﾀﾞ" せんべい・米<br>マーマレードジャム・砂糖・ごま<br>ｶｯﾎﾞﾆｰの素<br>●【卵】マヨネーズ | ﾌﾞ"ワ"ﾘｰ・ｶﾌﾌﾌﾞ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・人参<br>玉葱・チンゲン菜・りんご・みかん              | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 504<br>1.3 ● |     |
| 23   | 金 | 星たべよ<br>牛乳    | ごはん 豆腐和風ハンバーグ<br>●納豆サラダ [卵] すまし汁<br>フルーツ缶           | ●パウムクーヘン [卵]<br>麦茶      | 牛乳・納豆<br>星たべよ・米・砂糖<br>●【卵】マヨネーズ ●【卵】ﾊﾞ"ﾙｸﾞｰﾝ                           | 星たべよ・米・砂糖<br>●【卵】マヨネーズ ●【卵】ﾊﾞ"ﾙｸﾞｰﾝ                        | 大根・ほうれん草・もやし・人参・きゅうり<br>白ねぎ・わかめ・フルーツカクテル<br>みかん缶詰         | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 489<br>1.6 ● |     |
| 24   | 土 | ぼたぼた焼         | ●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                                                     | ぼたぼた焼・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                                      | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 472<br>1.6 ● |     |
| 26   | 月 | ばかうけ<br>牛乳    | ごはん 魚のきのこあんかけ<br>根菜の煮物 豆腐の味噌汁<br>ﾊｲﾝ缶               | マシュマロフ레이크<br>麦茶         | 牛乳・たら・鶏肉・豆腐・味噌<br>ばかうけ・米・砂糖・片栗粉・油<br>さといも・マシュマロ・コンフ레이크<br>バター          | ばかうけ・米・砂糖・片栗粉・油<br>さといも・マシュマロ・コンフ레이크<br>バター                | しめじ・まいたけ・しいたけ・もやし・ごぼう<br>大根・人参・ほうれん草・白ねぎ<br>ﾊﾞｲﾀﾞﾌﾞ缶詰     | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 495<br>1.8   |     |
| 27   | 火 | ばりんこ<br>牛乳    | ごはん マーボー豆腐<br>ツナとキャベツの和え物<br>中華スープ みかん              | ムース<br>麦茶               | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ<br>三幸ばりんこ・米・油・砂糖・片栗粉・ごま<br>ごま油・ﾃﾞ"ﾞｰﾄﾞﾑｽ                | 三幸ばりんこ・米・油・砂糖・片栗粉・ごま<br>ごま油・ﾃﾞ"ﾞｰﾄﾞﾑｽ                      | 玉葱・しいたけ<br>キャベツ・もやし・きゅうり・人参<br>白ねぎ・わかめ・みかん                | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 471<br>1.5   |     |
| 28   | 水 | 星たべよ<br>牛乳    | ●ツナサンドイッチ [卵]<br>鶏肉のトマトチーズ焼き<br>コーンスープ ぶどうゼリー       | ●ロールケーキ [卵]<br>りんごジュース  | 牛乳・ツナ・鶏肉・チーズ<br>ｷｬﾌﾞ<br>●【卵】マヨネーズ ●【卵】ロールケーキ                           | 星たべよ・食パン・じゃがいも<br>ｶｯﾎﾞﾆｰの素<br>●【卵】マヨネーズ ●【卵】ロールケーキ         | きゅうり・玉葱・三色ピーマン<br>ﾄﾓﾄﾞ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・りんご飲料                      | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 557<br>1.8 ● |     |
| 29   | 木 | 雪の宿<br>牛乳     | わかめご飯 鶏肉の甘辛煮<br>●ジャーマンポテト [卵]<br>お麩のすまし汁 パナナ        | 揚げ玉おにぎり<br>麦茶           | 牛乳・鶏肉<br>●【卵】ﾍﾞｰｺﾝ                                                     | 雪の宿・米・砂糖・じゃがいも・麩・天かす<br>●【卵】ﾍﾞｰｺﾝ                          | 玉葱・小松菜・人参・バナナ                                             | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 461<br>1.3 ● |     |
| 30   | 金 | ハッピーターン<br>牛乳 | ハヤシライス<br>●コールスローサラダ [卵]<br>コンソメスープ りんご缶            | ポテコ<br>麦茶               | 牛乳・豚肉・スキムミルク<br>●【卵】ハム                                                 | ﾊﾞ"ビ"ータン・米・じゃがいも・油・砂糖<br>ポテコ<br>●【卵】マヨネーズ                  | 玉葱・人参・しめじ・キャベツ・きゅうり<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ・もやし・小松菜・わかめ<br>りんご缶        | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 487<br>1.6 ● |     |
| 31   | 土 | ぼたぼた焼         | ●ナポリタン [卵]<br>コンソメスープ                               | ●ムーンライト [卵]             | ●【卵】ハム ●【卵】ﾍﾞｰｺﾝ<br>●【卵】ﾐﾑｰﾝﾗｲﾄ                                        | ぼたぼた焼・ナポリタン・ｽﾊﾞｹﾞﾃﾂ・油<br>砂糖<br>●【卵】ﾐﾑｰﾝﾗｲﾄ                 | 玉葱・緑ピーマン・わかめ                                              | Iﾅﾙﾀﾞ - (kcal)<br>食塩相当量 (g) | 471<br>1.5 ● |     |

(【卵】:744円・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 |  |
| 492 kcal       | 17.4 g | 17.8 g | 172 mg | 1.6 mg | 153 μg | 0.28 mg | 0.32 mg | 26 mg |  |

## 卵アレルギー食(未満児) 献立 1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        |
|-------|------|----------------|------------------|------------|
| 1月5日  | 給食   | ブロッコリーと蒸し鶏のサラダ | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 1月5日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月6日  | 給食   | かぼちゃコロッケ       | 卵                | 卵不使用のコロッケ  |
| 1月6日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月7日  | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月7日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月8日  | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月8日  | 夕おやつ | パウンドケーキ        | 卵                | 除去         |
| 1月9日  | 給食   | シルバーサラダ        | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 1月9日  | 給食   | シルバーサラダ        | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 1月9日  | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月13日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月13日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月14日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月14日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月15日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月15日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月16日 | 給食   | マカロニサラダ        | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 1月16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 |
| 1月16日 | 夕おやつ | メープルクリームワッフル   | 卵                | マリービスケット   |
| 1月19日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月19日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月20日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月20日 | 夕おやつ | フレンチトースト       | 卵                | 除去         |
| 1月21日 | 給食   | ポテトサラダ         | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 1月21日 | 給食   | ポテトサラダ         | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 1月21日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月22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 |
| 1月22日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1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 |
| 1月23日 | 夕おやつ | バウムクーヘン        | 卵                | 手作り蒸しパン    |
| 1月26日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月26日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月27日 | 給食   | 該当なし           |                  |            |
| 1月27日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月28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 |
| 1月28日 | 夕おやつ | ロールケーキ         | 卵                | 手作りケーキ     |
| 1月29日 | 給食   | ジャーマンポテト       | ベーコン             | 卵不使用のベーコン  |
| 1月29日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |
| 1月30日 | 給食   | コールスローサラダ      | ハム               | 卵不使用のハム    |
| 1月30日 | 給食   | コールスローサラダ      | マヨネーズ            | 卵不使用のマヨネーズ |
| 1月30日 | 夕おやつ | 該当なし           |                  |            |