



城東こども園

◇◇ 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・蕷麦の食材は、給食には使用していません。

★ パン・ちくわ・ベーコン・ハム、ウインナー、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、アレルゲン表示は除いています。

令和7年 11月

アレルゲン表示

★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	アレルゲン					おもな材料(昼食)	アレルゲン	おもな材料(昼食)							
		卵	乳	小	大	魚										
1 土	豚焼肉どんぶり ステイックきゅうり(マヨ) みそ汁 果物					●★▲◇	午後のおやつ くろ棒 ●▲	あか 血や肉・骨となる きいろ 熱や力となる みどり 体の調子をよくする	豚肩ロース わかめ 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	17 月	マージンごはん 納豆みそ 肉じゃが 春雨スープ 果物		●★▲◇	午後のおやつ 玄米フレークスナック ▲◇ ★保育乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ 精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ じゃが芋 春雨	ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ たけのこ 白菜 みかん
4 火	もずくどんぶり トマトときゅうりの酢みそあえ 魚と白菜のスープ 果物			■	■	■	ちんすこう (ココア風味) ▲ ★保育乳	もずく 豚ひき肉 ちくわ わかめ 白身魚 精白米 強化米(鉄) ビーマン 赤ピーマン Hコーン缶 トマト きゅうり 白菜 ねぎ 梨	18 火	沖縄そば かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりのごまあえ 果物	▲	■	いなり寿司 ◊ 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚ひき肉 精白米 強化米(鉄) 白身魚 豆腐 もちきび ごま	沖縄そば (茹) ごま	刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり バナナ
5 水	黒米ごはん さばのゴマだれ焼き 野菜チャンプルー みそ汁 果物			◆	■		大学芋 ★保育乳	さば ちくわ 豆腐 わかめ 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ キャベツ 人参 もやし ニラ 大根 えのきたけ ねぎ 柿	19 水	ごはん(強化米入り) 魚の照り焼き 人参シリシリ もずくの酢物 ポテトスープ 果物		◆	食育の日 レモンクッキー ▲◇ ★保育乳	白身魚 豆腐 もずく ベーコン 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ じゃが芋	人参 プロッコリー もやし きゅうり 赤ピーマン コーン缶 梨	
6 木	のりごはん 鶏のから揚げ きんぴらごぼう 豆腐と野菜のスープ 果物			◆			ココアプリン ★◇ せんべい ▲	鶏もも肉 豚肩ロース 絹ごし豆腐 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP しめじ ほうれん草 赤ピーマン バナナ	20 木	黒米ごはん 昆布イリチー 大根サラダ チムシング(レバーの汁) 果物	■	■	琉球料理の日 サーター・アンダギー ●▲ ★保育乳	豚三枚肉 ツナ缶 豚レバー ちくわ 精白米 黒米 強化米(鉄) 白身魚 豆腐 もちきび ごま	刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく 大根 人参 きゅうり ニラ みかん	
7 金	沖縄そば かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりのごまあえ 果物	▲	■				わかめおにぎり ★▲ ★保育乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚ひき肉 沖縄そば (茹) ごま 刻み昆布 ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり バナナ	21 金	三色ごはん キャベツのツナマヨあえ 大根と豆腐のみそ汁 果物	◆	◆	蒸し芋(焼き芋) ★保育乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 ハム ツナ缶 豆腐 わかめ 精白米 強化米(鉄)	人参 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ 柿	
8 土	麻婆どんぶり プロッコリー(マヨ) 大根のみそ汁 果物		◆				亀の甲せんべい ▲	豆腐 豚ひき肉 わかめ 豚肩ロース 干ひじき 油揚げ 精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ さつま芋 人参 玉ねぎ ニラ プロッコリー [●] 大根 ねぎ みかん	22 土	スペゲティミートソース きゅうりの甘酢あえ コーンスープ 果物	▲◆	■	はちや棒	牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン 精白米 強化米(鉄) 白身魚 Pヨーグルト	スパゲティ じゃが芋 トマト セロリ ピーマン きゅうり コーン缶 白菜 りんご	
10 月	ごはん(強化米入り) 豚肉のゴマ照り焼き ころころ蒸し芋 ひじきのマヨサラダ みそ汁 果物			◆			マシュマロサンド ▲◇ ★保育乳	豚肩ロース 干ひじき 油揚げ 精白米 強化米(鉄) 黒ゴマ さつま芋 人参 きゅうり コーン缶 大根 ほうれん草 みかん	25 火	タコライス(チーズあり) フライドポテト 魚と野菜のスープ フルーツヨーグルト添え	◆	■	さくさくクッキー [●] ★▲ ★保育乳	豚ひき肉 白身魚 Pヨーグルト 精白米 強化米(鉄) じゃが芋	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン缶 白菜 パイン缶 みかん缶	
11 火	きのこごはん 肉みそ豆腐 拌三絲(パンサンスー) そうめん汁 果物		◆	■			人参ポッキー [●] ▲ ★保育乳	ツナ缶 厚ひき肉 ハム 精白米 強化米(鉄) 春雨 そうめん しみじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり 柿	26 水	マージンごはん 鮭のもみじ焼き ひじきの五目煮 プロッコリー [●] 大根のみそ汁 果物	◆	■	オートミールスナック ◊ ★保育乳	鮭 干ひじき 豚肩ロース 油揚げ わかめ 精白米 強化米(鉄) もちきび 麺	人参 糸こんにゃく ニラ プロッコリー [●] 大根 ねぎ 梨	
12 水	スペゲティナポリタン トマトときゅうりの酢みそあえ 豆腐ときのこのもずくスープ 果物	▲	■				おかげおにぎり ★保育乳	豚肩ロース スパゲッティ 玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり えのきたけ ちくわ もずく 絹ごし豆腐 精白米 強化米(鉄) 春雨 そうめん 人参 Hコーン缶 玉ねぎ プロッコリー [●] 大根 桃缶 パイン缶	27 木	チキンカレー コーンサラダ もずくとえのきたけのスープ バナナヨーグルト添え	★▲◆	■	手作りケーキ [●] ★▲ ★保育乳	鶏もも肉 わかめ もずく Pヨーグルト 精白米 強化米(鉄) じやが芋 麺	人参 GP 玉ねぎ ピーマン コーン缶 キヤベツ みかん缶 えのきたけ ねぎ バナナ	
13 木	♪ 七五三お祝い御膳 ♪ お祝寿司 ミニハンバーグ プロッコリーのゴマあえ フライドポテト 花麩のすまし汁 フルーツ	▲					お麩ラスク ▲◇ ★保育乳	鮭フレーク 豚ひき肉 牛ひき肉 わかめ 精白米 ごま じゃが芋 人参 Hコーン缶 玉ねぎ プロッコリー [●] 大根 桃缶 パイン缶	28 金	黒米ごはん 豚大根のみそ煮 温サラダ ゆし豆腐汁 果物	▲	◆	キャロットサンド ◊ ★保育乳	豚肩ロース ハム ゆし豆腐 精白米 黒米 強化米(鉄)	大根 人参 糸こんにゃく コーン缶 プロッコリー [●] ねぎ みかん	
14 金	お弁当会(全園児) 七五三参拝(沖宮) (月組・星組)	▲					赤まんじゅう ▲ カルピス	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ 精白米 強化米(鉄) 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん	29 土	カレーピラフ ステイックきゅうり(マヨ) キャベツとコーンのスープ 果物			おかき ▲	鶏もも肉 ハム 精白米 強化米(鉄)	人参 GP きゅうり コーン缶 キャベツ みかん	
15 土	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 果物			◆			げんまい棒	鶏もも肉 絹ごし豆腐 わかめ 精白米 強化米(鉄) 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ GP きゅうり えのきたけ ねぎ みかん		★ 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。						

