

10月 給食献立表 (アレルギー:卵)

令和8年										以上児				
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	木	牛乳		ごはん 八宝菜 春雨サラダ 中華スープ りんご	ジャムサンド 麦茶	牛乳・豚肉・なると・蒸しかまぼこ 豆腐		米・砂糖・油・はるさめ・ごま油・ごま 食パン・いちごジャム	白菜・もやし・たまねぎ・人参・きゅうり 白ねぎ・わかめ・りんご	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	581 1.7			
2	金	牛乳		ごはん 豚肉のべつ甲煮 わかめサラダ じゃがいものみそ汁 フルーツ缶	源氏パイ 麦茶	牛乳・豚肉・蒸し鶏ほぐし・味噌		米・砂糖・油・ごま・じゃがいも・源氏パイ	大根・人参・しめじ・しいたけ・わかめ もやし・きゅうり・ほうれん草・白ねぎ フルーツカクテル・みかん缶詰	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	574 1.4			
5	月	牛乳		ごはん 鯖の味噌煮 納豆和え けんちん汁 黄桃缶	●カルシウムトースト [卵] 麦茶	牛乳・さば 味噌・納豆・かつお節・豆腐・油揚げ しらす		米・さといも・ごま油・食パン ●【卵】マヨネーズ	もやし・ほうれん草・人参・白ねぎ・ごぼう 黄桃缶 玉葱	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	565 1.8	●		
6	火	牛乳		ご飯 鶏の松風焼き 肉じゃが なすの味噌汁 りんご	芋もち 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・豚肉		米・砂糖・油・ごま・じゃがいも・片栗粉	玉葱・人参 グリルド・ナス 大根・白ねぎ・りんご・青粉	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	465 1.6			
7	水	牛乳		●かきたまうどん [卵] ●かぼちゃコロッケ [卵] 蒸し鶏のサラダ パナナ	わかめおにぎり 麦茶	牛乳・鶏ささみ ●【卵】卵		うどん・片栗粉・油・ごま・米 ●【卵】かぼちゃコロッケ	たまねぎ・白ねぎ・しいたけ・もやし キャベツ・きゅうり・人参・バナナ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	536 1.9	●		
8	木	牛乳		ごはん ローストチキン ●マカロニサラダ [卵] コンソメスープ オレンジ	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳・鶏肉 ●【卵】ハム		米・砂糖・油・マカロニ・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・キャベツ きゅうり・人参・スイートコーン オレンジ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	574 1.5	●		
9	金	牛乳		ごはん 豚肉と野菜の炒め物 春雨サラダ 中華スープ パン缶	みかんゼリー 麦茶	牛乳・豚肉		米・砂糖・ごま油・はるさめ カップゼリーの素	キャベツ・たまねぎ・緑ピーマン・人参 しいたけ・もやし・きゅうり・ほうれん草 白ねぎ・パティパ 缶詰・みかん	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	557 1.2			
10	土	雪の宿		●チャーハン [卵] 中華スープ	ドーナツ	焼き豚 ●【卵】卵		雪の宿・米・油・砂糖 ドーナツ	玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	517 1.7	●		
13	火	牛乳		ごはん タラのチーズパン粉焼き ●納豆サラダ [卵] わかめのみそ汁 りんご缶	きなこトースト 麦茶	牛乳・たら チーズ・納豆・味噌・きな粉		米・パン粉・油・食パン・砂糖・バター ●【卵】マヨネーズ	もやし・ほうれん草・人参・わかめ 玉葱・白ねぎ りんご缶	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	543 1.4	●		
14	水	牛乳		和風ソースパグティ ●さつま芋サラダ [卵] すまし汁 パナナ	青菜おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉 ●【卵】ハム		スパゲティ・バター・片栗粉 さつまいも・米・ごま ●【卵】マヨネーズ	たまねぎ・キャベツ・しいたけ・しめじ きゅうり・人参・大根・もやし・わかめ バナナ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	527 1.8	●		
15	木	牛乳		ごはん マーボー豆腐 中華和え ●かき玉スープ [卵] オレンジ	●パウンドケーキ [卵] 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・ツナ ●【卵】卵		米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま ホットケーキミックス	玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・キャベツ きゅうり・人参・小松菜・白ねぎ・オレンジ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	611 1.6	●		
16	金	牛乳		カレーライス ●ハムともやしの和え物 [卵] 豆腐の味噌汁 フルーツ缶	ムース 麦茶	牛乳・豚肉・豆腐・刻み揚げ・味噌 ●【卵】ハム		米・じゃがいも・砂糖・ごま油 デザートムス	玉葱・人参・もやし・きゅうり・小松菜 白ねぎ・フルーツカクテル・みかん	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	539 1.8	●		
17	土	雪の宿		●ナポリタン [卵] コンソメスープ	●カスタードケーキ [卵]	●【卵】ハム ●【卵】ベーコン		雪の宿・スパゲティ・油・砂糖 ●【卵】お弁当ケーキ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	523 1.5	●		
19	月	牛乳		ごはん 魚の竜田揚げ ひじき煮 豚汁 パン缶	●フレンチトースト [卵] 麦茶	牛乳・さわら・刻み揚げ・豚肉・豆腐 味噌 ●【卵】卵		米・砂糖・片栗粉・油・食パン	ひじき・人参・しいたけ・いんげん たまねぎ・大根・ごぼう・白ねぎ パティパ 缶詰	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	577 1.7	●		
20	火	牛乳		ごはん 豆腐和風ハンバーグ 切り干し大根の旨煮 お麴のすまし汁 りんご	手作りクッキー 麦茶	牛乳・刻み揚げ		米・砂糖・麩・小麦粉・バター	大根・切干しだいこん・人参・しいたけ たまねぎ・白ねぎ・りんご	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	543 1.6			
21	水	牛乳		焼きそば 餃子 中華スープ オレンジ	ホットケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・餃子・豆腐		中華麺・油・ホットケーキミックス・砂糖 バター・メープルシロップ	キャベツ・もやし・玉葱・人参・青粉 ほうれん草・オレンジ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	561 2			
22	木	牛乳		ごはん ポークチャップ ●ポテトサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ缶	プリン 麦茶	牛乳・豚肉 ●【卵】ハム		米・油・砂糖・じゃがいも プリンMixU ●【卵】マヨネーズ	玉葱・きゅうり・人参・もやし フルーツカクテル・みかん缶詰	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	606 1.4	●		
23	金	牛乳		ピクニック弁当 鶏のから揚げ ●厚焼き卵 [卵] きんぴらごぼう ●ジャーマンポテト [卵] パナナ りんごジュース	サッポロポテト 麦茶	牛乳・鮭フレーク・鶏肉・豚肉 ●【卵】厚焼き玉子 ●【卵】ベーコン		米・片栗粉・油・砂糖・じゃがいも カブ 味噌汁	人参・ごぼう・たまねぎ・バナナ りんご飲料	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	639 1.7	●		
24	土	ぼたぼた焼		●チキンライス [卵] コンソメスープ	●バウムクーヘン [卵]	鶏肉・エダムチーズ ●【卵】卵		ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油 ●【卵】パプリカハン	玉葱・人参・グリルド・ナス・ほうれん草	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	486 1.6	●		
26	月	牛乳		ごはん 白身魚フライ ●納豆サラダ [卵] 大根の味噌汁 パン缶	お麴スナック 麦茶	牛乳・たら 納豆・刻み揚げ・味噌		米・小麦粉・油・麩・バター・砂糖 ●【卵】マヨネーズ	もやし・ほうれん草・人参・大根 パティパ 缶詰	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	522 1.4	●		
27	火	牛乳		ごはん 豚肉の生差炒め 豆腐の五目煮 すまし汁 オレンジ	焼いも 麦茶	牛乳・豚肉・豆腐		米・砂糖・片栗粉・ごま油・さつま芋	玉葱・白菜・人参・しいたけ・大根 わかめ・オレンジ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	565 1.7			
28	水	牛乳		肉野菜うどん(みそ味) 竹輪磯辺天 キャベツの塩昆布和え パナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・刻み揚げ・味噌 焼竹輪		うどん・天ぷら粉・油・ごま油・米 天かす	玉葱・ほうれん草・白菜・白ねぎ・人参 青粉・キャベツ・もやし・きゅうり・塩昆布 バナナ	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	531 1.8			
29	木	牛乳		カレーピラフ 鶏肉のトマトチーズ焼き ツナサラダ コーンスープ マスカットゼリー	●ケーキ [卵] カルビス	牛乳・豚肉・鶏肉・チーズ・ツナ おっぱ		米・砂糖・加工ゼリーの素 ●【卵】ケーキ	玉葱・人参 マッシュルーム・トマト・ブロッコリー・加工ア スイートコーン	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	631 1.7	●		
30	金	牛乳		●ロールパン [卵] ハンバーグ ●コーンスローサラダ [卵] かぼちゃのシチュー フルーツ缶	南瓜ババロア 麦茶	牛乳・ハンバーグ・鶏肉 おっぱ ●【卵】ハム		砂糖・油・パプリカ ●【卵】ロールパン ●【卵】マヨネーズ	人参・キャベツ・きゅうり・スイートコーン かぼちゃ・玉葱・しめじ フルーツカクテル・みかん缶詰	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	608 1.8	●		
31	土	ソフトサラダ		焼きそば 中華スープ	●チョコスクッキー [卵]	豚肉		ソフトサラダ せんべい・焼きそば・油 ●【卵】おビスケット	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草	I値*-(kcal) 食塩相当量(g)	475 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
554 kcal	21.1 g	19.2 g	179 mg	2.5 mg	187 μg	0.38 mg	0.38 mg	27 mg

卵アレルギー食(以上児) 献立 10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
10月1日	給食	該当なし		
10月1日	夕おやつ	該当なし		
10月2日	給食	該当なし		
10月2日	夕おやつ	該当なし		
10月5日	給食	該当なし		
10月5日	夕おやつ	カルシウムトースト	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
10月6日	給食	該当なし		
10月6日	夕おやつ	該当なし		
10月7日	給食	かきたまうどん	卵	除去
10月7日	給食	かぼちゃコロッケ	卵	卵不使用のコロッケ
10月7日	夕おやつ	該当なし		
10月8日	給食	マカロニサラダ	ハム	卵不使用のハム
10月8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
10月8日	夕おやつ	該当なし		
10月9日	給食	該当なし		
10月9日	夕おやつ	該当なし		
10月13日	給食	納豆サラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
10月13日	夕おやつ	該当なし		
10月14日	給食	さつま芋サラダ	ハム	卵不使用のハム
10月14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
10月14日	夕おやつ	該当なし		
10月15日	給食	かき玉スープ	卵	除去
10月15日	夕おやつ	パウンドケーキ	卵	除去
10月16日	給食	ハムともやしの和え物	ハム	卵不使用のハム
10月16日	夕おやつ	該当なし		
10月19日	給食	該当なし		
10月19日	夕おやつ	該当なし		
10月20日	給食	該当なし		
10月20日	夕おやつ	該当なし		
10月21日	給食	該当なし		
10月21日	夕おやつ	該当なし		
10月22日	給食	ポテトサラダ	ハム	卵不使用のハム
10月22日	給食	ポテトサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
10月22日	夕おやつ	該当なし		
10月23日	給食	厚焼き玉子	卵	さつま芋の甘煮
10月23日	給食	ジャーマンポテト	ベーコン	卵不使用のベーコン
10月23日	夕おやつ	該当なし		
10月26日	給食	納豆サラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
10月26日	夕おやつ	該当なし		
10月27日	給食	該当なし		
10月27日	夕おやつ	該当なし		
10月28日	給食	該当なし		
10月28日	夕おやつ	該当なし		
10月29日	給食	該当なし		
10月29日	夕おやつ	ケーキ	卵	手作りケーキ
10月30日	給食	ロールパン	卵	食パン
10月30日	給食	コールスローサラダ	ハム	卵不使用のハム
10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
10月30日	夕おやつ	該当なし		