

# 令和3年 3月こんだて材料表

日(曜)	3つの食品群	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生 他21品目※
		おもに体をつくるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
	5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
	6つの食品群	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
1(月)	若菜ごはん	かつお粉		米・大麦・砂糖		だいこん菜・京菜 広島菜		塩	
	あじの西京焼き	あじ						西京みそたれ	大豆
	かみかみごぼうサラダ			砂糖	なたね油・アーモンド	にんじん	ごぼう・きゅうり・枝豆 とうもろこし	薄口しょうゆ・米酢 塩	アーモンド・大豆
	具だくさん汁	油あげ・かつお節		こんにゃく・さつまいも		にんじん・こまつな	えのきたけ・だいこん	薄口しょうゆ・塩	大豆
	白飯			米					
2(火)	揚げ鶏の レモンソースがらめ	鶏肉		でんぶん・砂糖	大豆油		レモン	酒・塩・しょうゆ	鶏肉・大豆
	野菜のおかかあえ	花かつお				こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・和風だし みりん	
	豆腐とわかめのみそ汁	油あげ・豆腐 かつお節	わかめ・いわし節	じゃがいも			だいこん・ねぎ	豆みそ・麦みそ	大豆
3(水)	食パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	さわらのハーブ焼き	さわら			オリーブ油	バジル	にんにく	白ワイン・塩・こしょう	
	なばなのナッツあえ				アーモンド	なばな	キャベツ	しょうゆ	アーモンド カシューナッツ
	コーンチャウダー		牛乳・生クリーム	じゃがいも			たまねぎ・とうもろこし	スープストック・塩 こしょう・ホワイトルウ	小麦・豚肉・乳
	アブリコットジャム			砂糖・水あめ			レモン・あんず		
	ひなあられ		寒天	もち米・砂糖					
4(木)	カレーピラフ	ウインナー		米	マーガリン	にんじん・パセリ	たまねぎ マッシュルーム	白ワイン・こしょう スープストック 塩・カレー粉	豚肉・大豆
	オムレツの トマトソースかけ	卵		でんぶん・砂糖	なたね油	トマト		穀物酢・ケチャップ 塩・ウスターソース	卵
	カラフルポテト		チーズ	じゃがいも			枝豆	塩・こしょう スープストック	乳・大豆
	野菜スープ	ベーコン				にんじん・パセリ	だいこん・とうもろこし キャベツ	スープストック・塩 こしょう	豚肉
5(金)	ソフトめん			ソフトめん					小麦
	チーズクリームフライ	大豆たんぱく	脱脂粉乳・チーズ	小麦粉・パン粉 米粉・じゃがいも 砂糖・液糖	大豆油			塩	小麦・乳・大豆
	ブロッコリーと キャベツのソテー				オリーブ油	ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	スープストック・塩 こしょう	
	ツナトマトソース	まぐろ水煮	脱脂粉乳	中双糖	なたね油	にんじん・トマト パセリ	にんにく・たまねぎ エリンギ	スープストック・塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース デミグラスソース トマトソース ハヤシルウ	牛肉・鶏肉・小麦 豚肉・ゼラチン・大豆 乳
8(月)	五穀とひじきのごはん		ひじき	米・あわ・ひえ・砂糖 オートミール・キヌア	ごま			みりん・塩・しょうゆ	ごま・小麦・大豆
	ししゃものいそべ揚げ	ししゃも・青のり		小麦粉・でんぶん	大豆油				小麦・大豆
	ごぼうのしぐれ煮	牛肉		こんにゃく・中双糖	なたね油	にんじん	しょうが・ごぼう	酒・しょうゆ・みりん	牛肉
	鶏団子の白みそ汁	鶏肉・かつお節	わかめ・いわし節	でんぶん・砂糖		にんじん	だいこん・たまねぎ えのきたけ・ねぎ	塩・こしょう・麦みそ こじみそ	鶏肉
9(火)	麦ごはん			米・大麦					
	揚げはんぺんの たこ焼き風	いかはんぺん かつお粉	青のり	小麦粉・でんぶん 砂糖	大豆油		しょうが漬け	塩・ケチャップ ウスターソース	いか・卵・小麦・乳 大豆
	カラフルあえ				ごま	ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	薄口しょうゆ	ごま
	親子どんの具	鶏肉・かまぼこ・卵		砂糖・でんぶん		にんじん	たまねぎ・しいたけ ねぎ	和風だし・みりん 薄口しょうゆ・塩・酒	鶏肉・卵
10(水)	揚げきなこパン	きな粉	脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング 大豆油			塩・イースト	小麦・乳・大豆
	ポテトサラダ			じゃがいも			きゅうり・とうもろこし		
	ノンエッグマヨネーズ				ノンエッグマヨネーズ				大豆
	肉焼きそば	豚肉・花かつお	青のり	中華めん	なたね油	にんじん	キャベツ・しょうが漬け	塩・こしょう 焼きそばソース スープストック	小麦・豚肉
	清見オレンジ						清見オレンジ		オレンジ
11(木)	麦ごはん			米・大麦					
	ピピンバ	牛肉・豚肉		砂糖	ごま油・ごま	にんじん・ほうれんそう	にんにく・しょうが しいたけ・大豆もやし とうもろこし・たまねぎ	豆板醤・酒・しょうゆ	牛肉・ごま・豚肉 大豆
	コーン焼売	豆腐・大豆たんぱく たら		小麦粉・小麦たんぱく パン粉・でんぶん・砂糖	豚脂			酒・みりん・塩	小麦・豚肉・大豆
	わかめスープ		わかめ			にんじん	たまねぎ・たけのこ ねぎ	酒・中華だし・塩 鶏豚湯・こしょう 薄口しょうゆ	豚肉・鶏肉
12(金)	麦ごはん(委託)			米・大麦					
	さばの南部焼き	さば			ごま		しょうが	酒・みりん・しょうゆ	さば・ごま
	肉じゃが	豚肉		じゃがいも・中双糖	なたね油	にんじん	たまねぎ・枝豆	しょうゆ・和風だし 酒・みりん	豚肉・大豆
	けんちん汁	油あげ・豆腐 かつお節		こんにゃく		にんじん	ごぼう・だいこん しいたけ・ねぎ	酒・薄口しょうゆ・塩	大豆
15(月)	かつお君と わかめちゃんごはん	かつお節	わかめ	米・大麦・砂糖	ごま			塩・しょうゆ・みりん	ごま・小麦・大豆
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉		砂糖			しょうが・にんにく	酒・しょうゆ・豆みそ 麦みそ	鶏肉
	キャベツの赤じそあえ			砂糖	ごま	にんじん・赤じそ	キャベツ・だいこん	塩	ごま
	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節				にんじん・こまつな	しいたけ・たけのこ	薄口しょうゆ・塩	

牛乳(赤)は毎日つきます。

日(曜)	3つの食品群	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば 卵 落花生 他21品目※
		おもに体をつくるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
	5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
	6つの食品群	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
16(火)	麦ごはん			米・大麦					
	小魚と さつま芋の揚げ煮		かたくちいわし	米・大麦	大豆油			塩・しょうゆ・みりん 酒	大豆
	こんにゃく入り 海藻サラダ		わかめ・茗わかめ 赤つのまた・白みる		水あめ		きゅうり・だいこん とうもろこし		
	青じそドレッシング								青じそドレッシング
	ポークカレー	豚肉・豆乳			じゃがいも	なたね油	にんじん・トマト	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご 枝豆	こしょう・コンソメ ウスターソース 塩・カレールウ
17(水)	黒食パン		脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖 砂糖・カラメル	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	さけのサルサソース	さけ		砂糖	オリーブ油	トマト	にんにく・たまねぎ	塩・こしょう・白ワイン ケチャップ ガラムマサラ	さけ
	たらこマヨポテト	たらこ		じゃがいも	なたね油			塩	大豆
	ジュリエンスープ	ベーコン					にんじん・パセリ	キャベツ・だいこん とうもろこし	スープストック・塩 こしょう
18(木)	はくはん			米					
	豚肉のあんからめ	豚肉		でんぶん・砂糖	大豆油・ごま油		しょうが	しょうゆ・中華だし 酒・ウスターソース	豚肉・大豆・ごま
	春雨の中華あえ			はるさめ・砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ・きゅうり	薄口しょうゆ・塩 米酢	ごま
	中華風コーンスープ	卵		コーンスターチ		チンゲンサイ	とうもろこし	鶏豚湯・中華だし こしょう・塩	豚肉・鶏肉・卵
19(金)	はくはん			米					
	厚揚げのくるみあん	生揚げ		中双糖・でんぶん	くるみ・ごま			豆みそ・しょうゆ みりん・酒	くるみ・大豆・ごま
	きゅうりの香りあえ			砂糖・水あめ・液糖		青じそ	キャベツ・きゅうり	薄口しょうゆ・米酢 塩・梅酢	
	切り干し大根のみそ汁	油あげ・かつお節	わかめ・いわし節	さつまいも		にんじん	えのきたけ 切り干し大根・ねぎ	豆みそ・白こじみそ	大豆
22(月)	麦ごはん			米・大麦					
	豆腐ナゲット	豆腐・大豆たんぱく すり身・豆乳			小麦粉・でんぶん 砂糖		たまねぎ	塩	小麦・大豆
	大根サラダ						ほうれんそう・にんじん	だいこん・きゅうり	
	ユンカリーミドレッシング						ユンカリーミドレッシング		
	ドライカレー	豚肉・大豆			なたね油	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご とうもろこし	赤ワイン・こしょう コンソメ・ケチャップ ウスターソース 塩・カレールウ	りんご・豚肉・小麦 大豆
23(火)	赤飯	小豆		米・もち米					
	鶏肉のこうじ揚げ	鶏肉		小麦粉・米粉	大豆油		にんにく・しょうが	しょうゆ・酒・塩こうじ	小麦・鶏肉・大豆
	キャベツの昆布あえ	花かつお		塩こんぶ	砂糖	ごま油・ごま	にんじん	キャベツ・きゅうり	小麦・ごま・大豆
	豆腐のすまし汁	豆腐・かまぼこ かつお節	わかめ			こまつな	だいこん・しいたけ	薄口しょうゆ・塩	大豆
	お祝いデザート	豆乳		米粉・でんぶん 砂糖・液糖・水あめ	なたね油		いちご		大豆
24(水)	チーズパン		脱脂粉乳・チーズ	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳・大豆
	白身魚の香草焼き	メルルーサ			オリーブ油	バジル・パセリ	にんにく	白ワイン・塩・こしょう	
	キャベツの シーフードソテー	いか・貝柱			なたね油	ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	スープストック・塩 こしょう	いか
	カチャトラ (鶏肉のトマト煮)	鶏肉・白いんげん豆			じゃがいも・砂糖	オリーブ油	にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	白ワイン・ローレル スープストック・塩 ウスターソース ケチャップ・こしょう
25(木)	はくはん			米					
	いかのねぎ塩焼き	いか		砂糖	ごま油		しょうが・にんにく ねぎ	白しょうゆ・酒 こしょう	いか・ごま
	切り干し大根と 卵の炒め物	卵		砂糖	なたね油・大豆油 ごま油	にんじん・こまつな	切り干し大根 しいたけ	酒・薄口しょうゆ	卵・大豆・ごま
	春野菜のみそ汁	油あげ・かつお節	いわし節	じゃがいも		にんじん	キャベツ・たまねぎ ねぎ	豆みそ・麦みそ	大豆

★この表はこんなことに利用してください。  
 ●食物アレルギーや病気などで食べてはいけない食品があるとき  
 ●朝夕の食事と給食の材料が重ならないようにしたいとき  
 ●赤、黄、緑の食品の分け方をしりたいとき

★給食の食材は、海津市、岐阜県、日本 国内で生産・製造されたものを中心に使用しています。

★物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。給食センターから園へは、文書でお知らせしています。

★学校給食献立表は、海津市のホームページ <くらしのガイド→子育て→認定こども園→給食献立表>でもご覧いただけます。

※食物アレルギー原因物質(特定原材料28品目)の表示について  
 食品表示法に基づき、28品目の食品について表示してあります。  
 ●義務表示 7品目: 卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに  
 ●任意表示 21品目: あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド

①給食に関する詳しい食材・分量・栄養価について、給食センターから園にお知らせいたしますので、必要な方は園にお問い合わせください。

②次の調味料について、アレルギー28品目欄に記載していませんが、以下の食品がつかわれています。  
 \* スープストック・・・大豆、豚肉、鶏肉 \* コンソメ・・・鶏肉、豚肉  
 \* しょうゆ(しょうゆ・薄口しょうゆ・白しょうゆ)・・・大豆、小麦  
 \* みそ(豆みそ・白こじみそ・麦みそ・西京みそ)・・・大豆

③使用する加工食品等(調味料含む)において、アレルギー表示対象28品目の未表示のものもあります。

④魚については、えび・かにを補食している場合があります。それらが混入している可能性があります。また、魚卵を持つ場合があります。