

2025/乳製品アレルギー



キッズルームこっこ保育園

日	曜	10時おやつ	給食	3時おやつ
02	月	豆乳	ナポリタン,ポテトサラダ,野菜スープ,オレンジ	おにぎり(鮭わかめ)
03	火	豆乳	麦入りご飯,なすの甘辛いため,はるさめサラダ,ワントンスープ,バナナ	りんごトースト,豆乳
04	水	豆乳	ご飯,かじきの味噌カツ,キャベツの磯あえ,沢煮椀,バナナ	ビーフン
05	木	豆乳	ふりかけご飯,鶏肉のごまみそ焼,大根サラダ,納豆と野菜のみそ汁,夏みかん缶	お好み焼き
06	金	豆乳	サンドイッチ,マカロニサラダ,豆乳スープ,甘夏	たぬき雑炊
07	土	豆乳	麦入りご飯,マーボー豆腐,トマト中華あえ,たまごスープ,パイナップル	パウンドケーキ
09	月	豆乳	鶏そぼろぶっかけうどん,磯部ちくわ揚げ,小松菜ともやしの和え物,バナナ	チュモッパ
10	火	豆乳	ご飯,鮭の西京焼き,大根とちくわぶの煮物,豆腐すまし汁,パイナップル	ホットドッグ,豆乳
11	水	豆乳	カレーライス(乳不使用ルウ),ブロッコリーとおからのサラダ,フルーツ豆乳グルト	バナナ米粉ケーキ,豆乳
12	木	豆乳	麦入りご飯,揚げさばのねぎソースがけ,はるさめサラダ,中華スープ,メロン	じゃが芋の子チミ
13	金	豆乳	ご飯,鶏肉の塩こうじ焼き,チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮,みそ汁,バナナ	サモサ風,豆乳
14	土	豆乳	ご飯,かじきのカレーマヨ焼き,キャベツとわかめのごま酢あえ,みそ汁,オレンジ	バナナ黒糖ケーキ
16	月	豆乳	しそふりかけご飯,照り焼き鶏つくね,ほうれん草の納豆あえ,麩のすまし汁,オレンジ	ベーグル(ブルーベリージャム),豆乳
17	火	豆乳	スタミナ豚丼,きゅうりの酢の物,すまし汁,フルーツ豆乳グルト	沖縄そば
18	水	豆乳	ガパオ風ライス,UFO餃子,はるさめスープ,パイナップル	カップピザ(豆乳チーズ使用),豆乳
19	木	豆乳	ご飯,チキン南蛮,キャベツの磯あえ,豚汁,バナナ	納豆パスタ
20	金	豆乳	ご飯,鮭の塩こうじ焼き,きんぴらごぼう,トマトみそ汁,メロン	大学芋,豆乳きな粉
21	土	豆乳	麦入りご飯,豚肉とキャベツのみそ炒め,はるさめサラダ,ワントンスープ,オレンジ	ラスク
23	月	豆乳	ロールパン,お魚のグラタン(乳不使用ルウ),ミートボールのトマトスープ,豆乳グルト(夏みかん)	ツナマヨおにぎり
24	火	豆乳	ご飯,野菜バーグ,マカロニサラダ,豆乳みそ汁,バナナ	あんこサンド,豆乳
25	水	豆乳	麦入りご飯,あじフライ,キャベツの昆布あえ,あおさのみそ汁,オレンジ	冷やしうどん
26	木	豆乳	麦入りご飯,ブルコギ,なすのごまマヨ,じゃがいもとのりの中華スープ,メロン	ゼリー
27	金	豆乳	焼きもちこしご飯,いわしの梅しそ焼,そら豆とささみのサラダ,わかめスープ,夏みかん	焼きカレーパン,豆乳
28	土	豆乳	焼きそば,なすのおかか和え,中華スープ,バナナ	ハッシュドポテト
30	月	豆乳	ビビンバ,凍り豆腐のから揚げ,はるさめスープ,バナナ	ジャムサンド,オレンジ豆乳

エネルギー 約 546kcal
たんぱく質 約 24g
脂質 約 17g



このメニューに注目!「ガパオライス」

日本語でバジル炒めごはんのことです。タイでは一般的な料理でタイの国民食のようです。鶏肉だけではなく、豚肉や魚介、きのこなど様々な食材が使われ赤ピーマンとバジルの色とりが美しいです。目玉焼きをのせて食べるのが一般的なようです。

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。