

アレルギーチェック献立表

2023年2月

きらきらキッズ(一般)

・・・代替食材

ハム、ベーコン、ちくわ、かまぼこ、マヨネーズは

卵なし製品を使用します。

・・・除去食材

大豆・大豆製品は除去します。

ロールパンは卵なしパンに変更します。

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 卵、乳 |
|--------|-------|--|---|
| | | | 材 料 名 |
| 1 水 | 午前おやつ | オレンジジュース | オレンジ天然果汁 |
| | 昼食 | ごはん 高野豆腐の挽き肉かけ おひたし ● 五目スープ お茶 | 米 凍り豆腐、みりん風調味料、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、鶏ひき肉、にんじん、グリンピース(冷凍)、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉、水 キャベツ、しめじ、ちりめん、しょうゆ ●卵【卵】、たまねぎ、チングンサイ、わかめ(乾)、干ししいたけ、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干し(だし用)、水 茶、水 |
| | 午後おやつ | ● 牛乳 甘辛せんべいA | ◎牛乳【乳】 甘辛せんべいA |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| 2 木 | 昼食 | ごはん 魚のごまみそ焼き 彩りあえ ● はるさめのスープ お茶 | 米 さば(切身)、油、みそ、砂糖、みりん風調味料、すりごま もやし、こまつな、にんじん、砂糖、しょうゆ はるさめ、しめじ、レタス、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 おにぎり | 茶 米、味付けのり |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ● ロールパン ビーフシチュー ● スパゲティサラダ 果物 ● 牛乳 | ◎ロールパン【卵、乳】 牛肉(もも)、油、食塩、こしょう、じやがいも、にんじん、たまねぎ、水、ビーフシチューの素、ケチャップ、砂糖、食塩、こしょう、グリンピース(冷凍) スパゲティ、きゅうり、キャベツ、ロースハム、●マヨネーズ【卵】 りんご ◎牛乳【乳】 |
| 3 金 | 午後おやつ | お茶 ● 鬼まんじゅう | 茶、水 小麦粉、ベーキングパウダー、●脱脂粉乳【乳】、◎牛乳【乳】、砂糖、さつまいも |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ごはん 豚肉のカレー炒め わかめとはくさいの酢物 トマト お茶 | 米、押麦 豚肉(もも)、たまねぎ、ピーマン、油、にんにく、しょうゆ、食塩、こしょう、カレー粉 わかめ(乾)、はくさい、かにかまぼこ、砂糖、しょうゆ、酢 トマト 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 プリツツ | 茶 プリツツ |
| 4 土 | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ごはん 豚肉のカレー炒め わかめとはくさいの酢物 トマト お茶 | 米、押麦 豚肉(もも)、たまねぎ、ピーマン、油、にんにく、しょうゆ、食塩、こしょう、カレー粉 わかめ(乾)、はくさい、かにかまぼこ、砂糖、しょうゆ、酢 トマト 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 プリツツ | 茶 プリツツ |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| 6 月 | 昼食 | ごはん ● チキンカツ ● コーンサラダ ● ビーフン汁 お茶 | 米 鶏ささ身、食塩、小麦粉、●卵【卵】、パン粉、油 コーン(冷凍)、レタス、キャベツ、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、食塩 ビーフン、干ししいたけ、◎ベーコン【卵】、たまねぎ、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水 |
| | 午後おやつ | ● 牛乳 ● お麸のラスク | ◎牛乳【乳】 焼ふ、●バター【乳】、砂糖 |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ● ロールパン 魚のケチャップ焼き だいこんのサラダ 果物 ● 牛乳 | ◎ロールパン【卵、乳】 さば(切身)、食塩、油、ケチャップ だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、砂糖、酢、ごま みかん缶 ◎牛乳【乳】 |
| 7 火 | 午後おやつ | お茶 ゼリー | 茶、水 ゼリー |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ● ロールパン 魚のケチャップ焼き だいこんのサラダ 果物 ● 牛乳 | ◎ロールパン【卵、乳】 さば(切身)、食塩、油、ケチャップ だいこん、にんじん、コーン(冷凍)、ごま油、砂糖、酢、ごま みかん缶 ◎牛乳【乳】 |
| | 午後おやつ | お茶 ゼリー | 茶、水 ゼリー |
| 8 水 | 午前おやつ | ● 乳酸菌飲料 | ●乳酸菌飲料【乳】 オレンジ"ジ"ース |
| | 昼食 | ごはん 豆腐団子のから揚げ ● みもざあえ トマト お茶 | 米 押し豆腐、合挽肉、小麦粉、たまねぎ、コーン(冷凍)、砂糖、しょうゆ、油 こまつな、キャベツ、にんじん、●卵【卵】、油、砂糖、しょうゆ トマト 茶、水 |
| | 午後おやつ | ● 牛乳 揚げせんべいB | ◎牛乳【乳】 揚げせんべいB |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |

| | | | |
|---------|-------|--|--|
| 木 | 昼食 | ごはん 筑前煮 ひじきの中華あえ 豆腐と野菜のみそ汁 お茶 | 米 鶏もも肉、だいこん、にんじん、洗いごぼう、グリンピース(冷凍)、油、砂糖、しょうゆ、食塩、煮干し(だし用)、水 干しひじき、きゅうり、セロリー、ロースハム、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、食塩 木綿豆腐、えのきたけ、はくさい、たまねぎ、からあげ(松山あげ)、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 中華そば | 茶、水 ゆで中華めん、豚肉(もも)、油、もやし、キャベツ、にんじん、煮干し(だし用)、水、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、ねぎ |
| 10 金 | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ● ロールパン ● 五目炒り卵 ナムル 果物 ● 牛乳 | ◎ロールパン【卵、乳】 ●卵【卵】、鶏ひき肉、ねぎ、にんじん、干しいたけ、木綿豆腐、油、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう もやし、こまつな、コーン(冷凍)、砂糖、しょうゆ、酢、食塩、ごま油 バナナ ◎牛乳【乳】 |
| | 午後おやつ | お茶 コーンスナック | 茶 スナック菓子(コーン系) |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| 13 月 | 昼食 | 豚丼 青菜と油揚げのごまあえ トマト お茶 | 米、豚肉(もも)、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、油、砂糖、しょうゆ、食塩 ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しょうゆ、すりごま トマト 茶、水 |
| | 午後おやつ | ● 牛乳 ● じゃがまる | ◎牛乳【乳】 じゃがいも、食塩、こしょう、片栗粉、◎チーズ(固形)【乳】、片栗粉、油 |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| 14 火 | 昼食 | ● ロールパン ● 白身魚のから揚げ マヨソース ● はくさいのおかかあえ ● ミネストローネ お茶 | ◎ロールパン【卵、乳】 あかうお(切身)、食塩、こしょう、片栗粉、油、●マヨネーズ【卵】、砂糖、酢、すりごま はくさい、にんじん、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ、削りぶし たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カットトマト缶詰、グリンピース(冷凍)、◎ベーコン【卵】、◎コンソメ【乳】、水 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 サブレ | 茶 サブレ |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツのゆかりあえ さつまいものみそ汁 お茶 | 米 鶏肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、ねぎ、ごま キャベツ、もやし、砂糖、しょうゆ、酢、ゆかり、食塩 さつまいも、こまつな、えのきたけ、からあげ(松山あげ)、みそ、煮干し(だし用)、水 茶、水 |
| 15 水 | 午後おやつ | フルーツ豆乳 クラッカー | 調整豆乳(フルーツ味) オレンジ! ジュース クラッcker |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| 16 木 | 昼食 | ごはん 豚肉のしょうが焼き ● ひじき入り白あえ のっつい汁 お茶 | 米 豚肉(もも)、しょうが、たまねぎ、ピーマン、油、砂糖、しょうゆ ほうれんそう、干しひじき、干しいたけ、にんじん、◎ちくわ【卵】、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、食塩、すりごま 洗いさといも、にんじん、糸こんにゃく、からあげ(松山あげ)、干しいたけ、煮干し(だし用)、水、しょうゆ(うすくち)、ねぎ 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 カップケーキ | 茶 カップケーキ <i>(日本らしい)</i> |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ● ロールパン 鶏肉のハワイアン煮 ● リヨネーズポテト ゆでブロッコリー ● 牛乳 | ◎ロールパン【卵、乳】 鶏もも肉、にんにく、しょうゆ、酒、パイン缶、パイン缶汁 じゃがいも、にんじん、ピーマン、◎ベーコン【卵】、●バター【乳】、食塩、こしょう ブロッコリー、しょうゆ、すりごま ◎牛乳【乳】 |
| 17 金 | 午後おやつ | お茶 ● ライスピザ | 茶 米、合挽肉、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、ケチャップ、●マヨネーズ【卵】、◎ピザ用チーズ【乳】 |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| 18 土 | 昼食 | ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 ● 中華風酢物 果物 お茶 | 米 厚揚げ、鶏もも肉、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 はるさめ、きゅうり、もやし、◎かまぼこ【卵】、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、食塩 黄桃缶 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 プリン | 茶 プリン(鉄カル入り) |
| | 午前おやつ | ● 牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ごはん 華風炒め こぎつねサラダ | 米 豚肉(もも)、しょうが、しょうゆ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ビーフン、干しいたけ、たまねぎ、油、ごま油、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう 油揚げ、だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、砂糖、しょうゆ、酢 |

| | | | |
|---------|-------|---|--|
| | | 豆腐とはくさいのみそ汁 お茶 | 木綿豆腐、はくさい、わかめ(乾)、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 カステラ | 茶 カステラ |
| 21 火 | 午前おやつ | ●牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ●ロールパン レバーのマリアナソースかけ 野菜炒め 果物 | ◎ロールパン【卵、乳】 牛レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、じやがいも、油、グリンピース(冷凍)、みそ、ケチャップ、砂糖 キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、ウインナー、油、食塩、こしょう、しょうゆ りんご |
| | | ●牛乳 | ◎牛乳【乳】 |
| | 午後おやつ | お茶 ひじきごはん | 茶、水 米、干しひじき、にんじん、鶏もも肉、からあげ(松山あげ)、グリンピース(冷凍)、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、昆布(だし用)、水 |
| 22 水 | 午前おやつ | ●牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ●ケチャップライス 鶏肉のから揚げ | 米、たまねぎ、にんじん、ピーマン、◎ベーコン【卵】、干しこいたけ、グリンピース(冷凍)、油、ケチャップ、食塩 鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、片栗粉、油 |
| | | ●かぼちゃサラダ 果物 お茶 | かぼちゃ、きゅうり、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう いちご 茶、水 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 米せんべいA | ◎牛乳【乳】 米せんべいA |
| 24 金 | 午前おやつ | フルーツ豆乳 | 調整豆乳(フルーツ味) |
| | 昼食 | ●ロールパン 魚のオニオンソースかけ | ◎ロールパン【卵、乳】 さわら(切身)、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、酢、水 |
| | | ●ポテトサラダ | じやがいも、きゅうり、にんじん、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう |
| | | ●ミルクスープ お茶 | キャベツ、にんじん、干しこいたけ、◎ベーコン【卵】、◎コンソメ【乳】、水、●脱脂粉乳【乳】 茶、水 |
| | 午後おやつ | お茶 パイ菓子 | 茶 パイ菓子 |
| 25 土 | 午前おやつ | ●牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ごはん 鶏肉とごぼうのみそ炒め キャベツとツナのサラダ 果物 お茶 | 米 鶏もも肉、ささがきごぼう、たまねぎ、ピーマン、糸こんにゃく、油、みそ、みりん風調味料、砂糖 キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ツナ油漬缶、砂糖、酢、油、食塩、こしょう みかん缶 茶、水 |
| | | 午後おやつ | お茶 えびせん |
| 27 月 | 午前おやつ | ●牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ごはん ●かき揚げ ●青菜のごまあえ 果物 お茶 | 米 かぼちゃ、鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、小麦粉、●卵【卵】、食塩、油 こまつな、もやし、◎ちくわ【卵】、しょうゆ、すりごま りんご 茶、水 |
| | | 午後おやつ | お茶 ●ヨーグルト |
| | | | 茶、水 ●ヨーグルト(加糖)【乳】 |
| 28 火 | 午前おやつ | ●牛乳 | ◎牛乳(午前おやつ)【乳】 |
| | 昼食 | ●ロールパン 魚のカレームニエル プロッコリーのフレンチサラダ トマト ●牛乳 | ◎ロールパン【卵、乳】 サーモン(切身)、食塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、油 プロッコリー、キャベツ、コーン(冷凍)、ロースハム、砂糖、酢、油、食塩 トマト ◎牛乳【乳】 |
| | | 午後おやつ | お茶 きなこおにぎり |
| | | | 茶 米、きな粉、砂糖 |