

アレルギーチェック献立表

2023年3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ています。

・・・除去食材

大豆・大豆製品・ウィンナーは除去します。
ロールパンは卵なしパンに変更します。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名	
				卵、乳
1 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ハヤシライス フレンチサラダ 果物 お茶	米、牛肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ハヤシルウ、トマトジュース缶、ケチャップ、砂糖、水、グリーンピース(冷凍) レタス、きゅうり、ロースハム、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、油、こしょう りんご 茶、水	
	午後おやつ	● 牛乳 揚げせんべいA	◎牛乳【乳】 揚げせんべいA	
2 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん 五目煮豆 ● ツナポテト ● かきたま汁 お茶	米 だいず(ゆで)、鶏もも肉、干しひじき、だいこん、にんじん、洗いごぼう、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、グリーンピース(冷凍) ツナ油漬缶、じゃがいも、きゅうり、コーン(冷凍)、●マヨネーズ【卵】、こしょう ●卵【卵】、たまねぎ、にんじん、わかめ(乾)、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 ● ゴーフレット	◎牛乳【乳】 ◎ゴーフレット【卵、乳】	
3 金	午前おやつ	● 乳酸菌飲料	●乳酸菌飲料【乳】	
	昼食	● 五目ちらし寿し 魚のごま風味揚げ 青菜の磯浸し トマト ● 牛乳	米、昆布(だし用)、砂糖、食塩、酢、ちりめん、にんじん、れんこん、干しいたけ、砂糖、食塩、しょうゆ、●卵【卵】、油、刻みのり さば(切身)、しょうが、しょうゆ、みりん風調味料、ごま、片栗粉、油 こまつな、もやし、刻みのり、削りぶし、しょうゆ トマト	
	午後おやつ	お茶 ● バナナホットケーキ	茶 ◎ホットケーキ粉【卵】、◎牛乳【乳】、バナナ、●ヨーグルト(加糖)【乳】、油	
6 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ひじきごはん 魚のみそ煮 ● キャベツともやしのおかかあえ きのこスープ お茶	米、干しひじき、にんじん、鶏もも肉、からあげ(松山あげ)、グリーンピース(冷凍)、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、昆布(だし用) さば(切身)、砂糖、みそ、しょうが、水 キャベツ、もやし、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ、削りぶし たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、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 ● コーン入り蒸しパン	◎牛乳【乳】 ◎ホットケーキ粉【卵】、◎牛乳【乳】、●脱脂粉乳【乳】、コーン(冷凍)	
7 火	午前おやつ	りんごジュース	りんご天然果汁	
	昼食	● ロールパン 揚げ肉のおろし煮 ● かぼちゃのカレーマヨネーズあえ トマト ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 鶏もも肉、食塩、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、だいこん、水 かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、カレー粉、食塩、こしょう トマト	
	午後おやつ	お茶 さつまいもスティック	茶 さつまいも、油、食塩	
8 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	中華おこわ マーボー豆腐 ナムル 果物 お茶	米、もち米、にんじん、しいたけ、ごま油、鶏もも肉、酒、しょうゆ、食塩、鶏ガラ、水 合挽肉、油、木綿豆腐、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉、水、ねぎ ほうれんそう、もやし、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油、ごま りんご 茶、水	
	午後おやつ	フルーツ豆乳 甘辛せんべいB	調整豆乳(フルーツ味) ジュース 甘辛せんべいB	
9 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん ● 高野豆腐の卵とじ はくさいとちりめんのおひたし じゃがいものみそ汁 お茶	米 凍り豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、●卵【卵】、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 はくさい、えのきたけ、ちりめん、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、わかめ(乾)、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水	
	午後おやつ	● 牛乳 カップケーキ	◎牛乳【乳】 カップケーキ 卵、乳なし 蒸しパン	
10 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
昼食	● ロールパン	◎ロールパン【卵、乳】		

		魚のトマトソース煮 青菜のおかかあえ 果物 ●牛乳	あかうお(切身)、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、じゃがいも こまつな、しめじ、にんじん、しょうゆ、削りぶし みかん缶 ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 ビスケットA	茶 ビスケットA
11 土	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 肉豆腐 切り干しだいこんとちりめんの酢物 果物 お茶	米、押麦 豚肉(もも)、油、にんじん、たまねぎ、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、水、グリーンピース(冷凍) 切り干しだいこん、きゅうり、ちりめん、砂糖、酢、しょうゆ バナナ 茶、水
	午後おやつ	お茶 ミニシュークリーム	茶 ミニシュークリーム
13 月	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 豚肉の香味焼き りんごサラダ ●わかめスープ お茶	米 豚肉(もも)、たまねぎ、ピーマン、しめじ、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、ごま、さつまいも りんご、きゅうり、キャベツ、油、砂糖、食塩、酢、こしょう わかめ(乾)、もやし、レタス、干しいたけ、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 茶、水
	午後おやつ	お茶 ミニドーナツ	茶、水 ドーナツ 4P. 乳は 1.2-tu
14 火	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	●ロールパン ●ひじき入りハンバーグ にんじんしりしり ●ゆでブロッコリー ●牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 干しひじき、合挽肉、押し豆腐、たまねぎ、ピーマン、パン粉、●卵【卵】、食塩、しょうゆ、油、ケチャップ、じゃがいも にんじん、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、油、食塩 ブロッコリー、●マヨネーズ【卵】 ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 きな粉もち	茶、水 米、きな粉
15 水	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	●炒飯 ●魚のフライ ●春野菜の彩りパスタ 果物 お茶	米、たまねぎ、ピーマン、◎ベーコン【卵】、干しいたけ、油、食塩、しょうゆ、●卵【卵】 サーモン(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、●卵【卵】、パン粉、油、ケチャップ キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、◎ベーコン【卵】、にんにく、スパゲティ、食塩、しょうゆ、こしょう、油 いちご 茶、水
	午後おやつ	お茶 コーン菓子	茶 スナック菓子(コーン系)
16 木	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜とはくさいのあえもの 豚汁 お茶	米 厚揚げ、砂糖、しょうゆ、水、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、しょうが、食塩、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水、グリーンピース(冷凍) こまつな、はくさい、コーン(冷凍)、しょうゆ 豚肉(もも)、だいこん、じゃがいも、ささがきごぼう、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	●牛乳 チーズ蒸しパン	◎牛乳【乳】 チーズ蒸しケーキ 7.2" 4P. 乳は 蒸しパン
17 金	午前おやつ	野菜・果物ジュース	野菜・果物ジュース
	昼食	●ロールパン 揚げ魚のりんごソースかけ ●ひじきのごまネーズ トマト ●牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 あかうお(切身)、食塩、こしょう、片栗粉、油、りんご、たまねぎ、砂糖、酢、しょうゆ 干しひじき、きゅうり、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、●マヨネーズ【卵】 トマト ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 米せんべい	茶、水 米せんべい
18 土	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん じゃがいものそぼろ煮 はくさいのもみ漬け 果物 お茶	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、合挽肉、油、砂糖、食塩、しょうゆ、水、グリーンピース(冷凍)、片栗粉、水 はくさい、もやし、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ゆかり みかん缶 茶、水
	午後おやつ	お茶 ワッフル	茶 ワッフル
20 月	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	カレーライス ●トマトと卵のサラダ 果物	米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、油、カレーパウダー、砂糖、しょうゆ、食塩、水 トマト、レタス、コーン(冷凍)、●卵【卵】、油、砂糖、食塩、酢、こしょう パイン缶

		牛乳	茶
	午後おやつ	お茶 焼きそば	茶、水 焼きそばめん、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩、油、焼きそばソース
22	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	ごはん 魚の照り煮 キャベツとわかめの甘酢あえ トマト お茶	米 さば(切身)、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、水 キャベツ、もやし、わかめ(乾)、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ トマト 茶、水
	午後おやつ	お茶 ● ヨーグルト	茶 ●ヨーグルト(加糖)【乳】 ゼリー
23	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
木	昼食	● 他人丼 ● 五目野菜炒め 果物 お茶	米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、●卵【卵】、ねぎ、砂糖、食塩、しょうゆ、水 キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、◎ベーコン【卵】、油、食塩、しょうゆ、こしょう バナナ 茶、水
	午後おやつ	お茶 ● じゃがいものバター焼き	茶 じゃがいも、●バター【乳】、食塩
24	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
金	昼食	● ロールパン 豆腐団子のから揚げ ● わかめときゅうりの酢物 ● ミルクスープ お茶	◎ロールパン【卵、乳】 押し豆腐、合挽肉、小麦粉、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、砂糖、しょうゆ、油 わかめ(乾)、きゅうり、◎ちくわ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、◎ベーコン【卵】、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水、●脱脂粉乳【乳】 茶、水
	午後おやつ	お茶 ● お好み焼き(豚肉)	茶、水 小麦粉、ながいも、豚肉(もも)、キャベツ、ねぎ、食塩、●卵【卵】、水、油、お好みソース、あおのり
25	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
土	昼食	ごはん 鶏肉のたつた揚げ コンビネーションサラダ 果物 お茶	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、さつまいも キャベツ、レタス、トマト、きゅうり、ローズハム、砂糖、食塩、酢、油、こしょう りんご 茶、水
	午後おやつ	お茶 プリン	茶 プリン(鉄カル入り)
27	午前おやつ	オレンジジュース	オレンジ天然果汁
月	昼食	ごはん さけのチャンチャン焼き ● だいこんサラダ 豆腐入りすまし汁 お茶	米 サーモン(切身)、食塩、油、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、砂糖、みそ、みりん風調味料 だいこん、きゅうり、かにかまぼこ、●マヨネーズ【卵】、しょうゆ、すりごま 木綿豆腐、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、しょうゆ(うすくち)、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 マカロニきなこ	◎牛乳【乳】 マカロニ、きな粉、砂糖
28	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	● ロールパン レバーの甘辛煮 青菜ときのこのおひたし トマト ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 牛レバー、片栗粉、油、たまねぎ、じゃがいも、油、しょうが、砂糖、しょうゆ、水 こまつな、えのきたけ、しょうゆ、削りぶし トマト ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 パイ菓子	茶 パイ菓子
29	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとかにかまの酢物 さつまいものみそ汁 お茶	米 鶏もも肉、食塩、こしょう、片栗粉、油、マーマレード、砂糖、しょうゆ、じゃがいも キャベツ、きゅうり、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ 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
	午後おやつ	お茶 ゼリー	茶、水 ゼリー
30	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
木	昼食	ごはん 根菜のごまだれ煮 ● 青菜のあえもの 果物 お茶	米 鶏もも肉、れんこん、洗いさといも、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、すりごま、砂糖、しょうゆ、みそ、煮干し(だし用)、水 ほうれんそう、◎ちくわ【卵】、コーン(冷凍)、しょうゆ みかん缶 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 いもがし	◎牛乳【乳】 いもがし

31 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン	◎ロールパン【卵、乳】
		カレービーンズ きゅうりとハムのマリネ 果物	だいず(ゆで)、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、油、じゃがいも、水、カレールウ、ウスターソース、砂糖、食塩、こしょう、グリーンピース(冷凍) きゅうり、ロースハム、キャベツ、油、砂糖、食塩、酢、こしょう バナナ
午後おやつ	● 牛乳	◎牛乳【乳】	
		お茶 クラッカーサンド	茶 クラッカーサンド