

アレルギーチェック献立表

2023年5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

ロールパンは卵なしパンに変更します。

卵、大豆・大豆製品、乳製品は除去します。

日	時間帯	献立	材 料 名
1 月	午前おやつ	● 乳酸菌飲料	●乳酸菌飲料【乳】
	昼食	● ポークカレー ● マカロニサラダ トマト お茶	米、豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、油、カレーウ、砂糖、しょうゆ、食塩、水 マカロニ、きゅうり、コーン(冷凍)、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう トマト 茶、水
2 火	午後おやつ	● スキムミルク ● ゴーフレット	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ゴーフレット【卵、乳】
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
6 土	昼食	● ロールパン 鶏肉のたつた揚げ 3色あえ 果物 ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油 こまつな、もやし、にんじん、すりごま、しょうゆ バナナ ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	● スキムミルク えびせんA	●脱脂粉乳【乳】、水 えびせんA
8 月	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 はるさめサラダ 果物 お茶	米 厚揚げ、合挽肉、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、ねぎ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油 みかん缶 茶、水
9 火	午後おやつ	お茶 塩せんべい	茶 塩せんべい
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
10 水	昼食	● 親子丼 レバーのほうれんそうあえ お茶 果物	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、●卵【卵】、ねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、水 牛レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、ほうれんそう、もやし、しょうゆ 茶、水 バナナ
	午後おやつ	● スキムミルク ● きなこラスク	●脱脂粉乳【乳】、水 食パン、きな粉、砂糖、●バター【乳】
11 木	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 ● わかめときゅうりの酢物 トマト お茶	◎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 きゅうり、◎ちくわ【卵】、わかめ(乾)、砂糖、酢、しょうゆ トマト 茶、水
12 金	午後おやつ	お茶 わかめごはん	茶、水 米、炊き込みわかめ
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
11 木	昼食	ごはん 酢鶏 ● ブロccoliのごまあえ 果物 お茶	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、酢、ケチャップ、食塩、水、片栗粉、水 ブロッコリー、キャベツ、◎ちくわ【卵】、すりごま、しょうゆ パイン缶 茶、水
	午後おやつ	お茶 プリン	茶、水 プリン(鉄カル入り)ゼリー
11 木	午前おやつ	りんごジュース	りんご天然果汁
	昼食	ごはん ● 高野豆腐の卵とじ 青菜ときこのおひたし 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、さやえんどう、●卵【卵】、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 こまつな、えのきたけ、ちりめん、しょうゆ じゃがいも、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
12 金	午後おやつ	● スキムミルク スティックパン	●脱脂粉乳【乳】、水 菓子パン 卵なし 蒸しいも
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
12 金	午後おやつ	● スキムミルク ビスケットA	●脱脂粉乳【乳】、水 ビスケットA

13 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 大豆入り磯煮 もやしときゅうりの酢物 果物 お茶	米、押麦 干しひじき、鶏もも肉、だいず(ゆで)、にんじん、糸こんにゃく、からあげ(松山あげ)、油、砂糖、しょうゆ、食塩、水 もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、砂糖、酢、しょうゆ バナナ 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 きなこ菓子	◎牛乳【乳】 きなこ菓子
15 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ピースごはん 厚揚げの中華煮 切り干しだいこんとちりめんの酢物 トマト お茶	米、グリーンピース、食塩、昆布(だし用) 厚揚げ、豚肉(もも)、たまねぎ、こまつな、油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、食塩、片栗粉、水、ごま油 切り干しだいこん、きゅうり、ちりめん、砂糖、酢、しょうゆ トマト 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク ● ドーナツ	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ホットケーキ粉【卵】、●卵【卵】、◎牛乳【乳】、油
16 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン 魚のレモン煮 ● 野菜炒め ● ポトフ お茶	◎ロールパン【卵、乳】 あかうお(切身)、しょうゆ、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、レモン(果汁のみ使用)、水 キャベツ、しめじ、さやえんどう、にんじん、◎ベーコン【卵】、油、食塩、こしょう、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、ウインナー、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 茶、水 ベーコン としらす→0
	午後おやつ	● スキムミルク 甘辛せんべいB	●脱脂粉乳【乳】、水 甘辛せんべいB
17 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 鶏肉のオニオンガーリック グリーンフレンチサラダ 果物 お茶	米、たまねぎ、にんじん、ロースハム、グリーンピース(冷凍)、油、ケチャップ、食塩 鶏もも肉、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、しょうが、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、水 ブロッコリー、レタス、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、油、こしょう キウイフルーツ 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク ● フレンチトースト	●脱脂粉乳【乳】、水 食パン、●卵【卵】、砂糖、牛乳、●バター【乳】
18 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	五目おこわ 焼き魚 ● 青菜のごまあえ ● そうめん汁 お茶	もち米、米、水、鶏もも肉(皮付き)、ささがきごぼう、干しいたけ、にんじん、砂糖、しょうゆ、本みりん、昆布(だし用) さば(切身)、食塩、油 こまつな、しめじ、◎ちくわ【卵】、すりごま、しょうゆ 干しそうめん、たまねぎ、にんじん、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ(うすくち)、食塩、削りぶし(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	お茶 フルーツポンチ	茶、水 バナナ、みかん缶、パイン缶、砂糖、水
19 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン ● 豆腐のてまり揚げ レタスとハムのサラダ ゆでブロッコリー ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 押し豆腐、ツナ油漬、たまねぎ、にんじん、ごま、砂糖、食塩、しょうゆ、小麦粉、●卵【卵】、油 キャベツ、レタス、きゅうり、ロースハム、砂糖、食塩、酢、油、こしょう ブロッコリー、しょうゆ、すりごま ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 焼きおにぎり	茶、水 米、しょうゆ、削りぶし、ちりめん、油
20 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 もやしの酢みそあえ 果物 お茶	米 じゃがいも、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、食塩、しょうゆ、水、グリーンピース(冷凍) もやし、きゅうり、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、みそ、ごま油 バナナ 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 クラッカーサンド	◎牛乳【乳】 クラッカーサンド
22 月	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 レバーの甘辛煮 ● コールスローサラダ 果物 お茶	米 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 キャベツ、レタス、にんじん、ロースハム、コーン(冷凍)、●マヨネーズ【卵】 パイナップル 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク チーズパン	●脱脂粉乳【乳】、水 チーズパン 4Pはれ蒸しパン
23 火	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】

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● ひじき入りハンバーグ</li> <li>● リヨネーズポテト</li> </ul> トマト お茶	干しひじき、合挽肉、押し豆腐、●脱脂粉乳【乳】、たまねぎ、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、ピーマン、◎ベーコン【卵】、●バター【乳】、食塩、こしょう トマト 茶、水
	午後おやつ	お茶 焼きうどん	茶、水 ゆでうどん、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、焼きそばソース、食塩、こしょう、油
24	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	ごはん ● 魚のチーズ焼き 炒り豆腐 ● ビーフン汁 お茶	米 サーモン(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、油、ケチャップ、●粉チーズ【乳】 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍) ビーフン、たまねぎ、しめじ、◎ベーコン【卵】、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	お茶 ジャム入りヨーグルト	茶、水 <b>ゼリー</b> ヨーグルト(加糖)、ジャム
25	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
木	昼食	● カレーおこわ 豚肉と野菜の甘辛炒め ナムル トマト お茶	米、もち米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、◎コンソメ【乳】、食塩、こしょう、酒、しょうゆ(うすくち)、砂糖、カレー粉 豚肉(もも)、たまねぎ、ピーマン、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料 もやし、きゅうり、にんじん、ごま、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油 トマト 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク カップケーキ	●脱脂粉乳【乳】、水 カップケーキ <b>4P+10蒸しパン</b>
26	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
金	昼食	● ロールパン 魚の空揚げ ● ひじきのごまネーズ ● コンソメスープ 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 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】 チンゲンサイ、たまねぎ、◎ベーコン【卵】、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	フルーツ豆乳 ブリッツ	調整豆乳(フルーツ味) ブリッツ
27	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
土	昼食	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 にんじんしりしり 果物 お茶	米 厚揚げ、こまつな、たまねぎ、しいたけ、鶏もも肉、油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 にんじん、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、油、食塩 みかん缶 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 米せんべいB	◎牛乳【乳】 米せんべいB
29	午前おやつ	● 飲むヨーグルト	●ヨーグルト(ドリンク)【乳】
月	昼食	ビビンバ丼 ● きゅうりとハムの酢物 果物 お茶	米、押麦、合挽肉、油、こまつな、もやし、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま油、ごま きゅうり、ロースハム、はるさめ、●卵【卵】、油、砂糖、酢、しょうゆ バナナ 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク ワッフル	●脱脂粉乳【乳】、水 ワッフル <b>4P+10蒸しパン</b>
30	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	● ロールパン 魚のオニオンソースかけ ひじき入り白あえ トマト お茶	◎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、酢、しょうゆ、水 ほうれんそう、にんじん、干しひじき、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、木綿豆腐、すりごま、砂糖、食塩、しょうゆ トマト 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク 揚げせんべいA	●脱脂粉乳【乳】、水 揚げせんべいA
31	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	ごはん 牛肉の甘辛炒め もやしのごまあえ じゃがいものみそ汁 お茶	米 牛肉(もも)、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料 もやし、こまつな、すりごま、しょうゆ じゃがいも、にんじん、わかめ(乾)、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク いちごジャムサンド	●脱脂粉乳【乳】、水 サンドイッチパン、●バター【乳】、いちごジャム