

アレルギーチェック献立表

2023年7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。
白米、牛乳、乳製品は除去します。

日曜日	時間帯	献立	材 料 名		卵、乳
1 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ごはん 豚肉とじゃがいものうま煮 もやしの彩りあえ 果物 お茶	米 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、砂糖、食塩、しょうゆ、水 もやし、こまつな、コーン(冷凍)、かにかまぼこ、砂糖、しょうゆ みかん缶 茶、水		
3 月	午後おやつ	● 牛乳 ビスケットA	◎牛乳【乳】 ビスケットA		
	午前おやつ	● 乳酸菌飲料	●乳酸菌飲料【乳】 シュース		
4 火	昼食	チキンカレー 野菜サラダ 果物 お茶	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、油、カレールウ、砂糖、食塩、しょうゆ、水 トマト、きゅうり、レタス、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、こしょう、油 メロン 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】 ビズレット		
5 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	● ロールパン 揚げ魚のきのこあんかけ キャベツのおかかあえ お茶 トマト	◎ロールパン【卵、乳】 さわら(切身)、食塩、こしょう、片栗粉、油、しめじ、えのきたけ、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水 キャベツ、こまつな、にんじん、しょうゆ、削りぶし 茶、水 トマト		
6 木	午後おやつ	お茶 プリン	茶、水 プリン(鉄カル入り) ゼリー		
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳【乳】		
7 金	昼食	ごはん 豚肉の香味焼き ● ひじきのごまネーズ ● たまごスープ 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 干しひじき、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、●マヨネーズ【卵】、すりごま ●卵【卵】、わかめ(乾)、たまねぎ、しょうゆ(うすくち)、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水		
	午後おやつ	● スキミミルク カステラ	●脱脂粉乳【乳】、水 カステラ 白米(蒸し)		
8 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	● ロールパン ● ごぼう入りハンバーグ グリーンフレンチサラダ ● ジャガバター ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 鶏ひき肉、凍り豆腐、ささがきごぼう、たまねぎ、にんじん、小麦粉、●卵【卵】、●脱脂粉乳【乳】、食塩、こしょう、油、みそ、しょうゆ レタス、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、砂糖、食塩、酢、こしょう、油 じゃがいも、●バター【乳】 ◎牛乳【乳】		
9 日	午後おやつ	お茶 ● そうめん	茶、水 干しそうめん、●卵【卵】、油、◎かまぼこ【卵】、オクラ、しょうゆ、みりん風調味料、食塩、煮干し(だし用)、水		
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
10 月	昼食	ごはん 高野豆腐の挽き肉かけ ● ハムとレタスのサラダ トマト お茶	米 凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、油、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水 レタス、きゅうり、ロースハム、コーン(冷凍)、●マヨネーズ【卵】 トマト 茶、水		
	午後おやつ	● 牛乳 ブリッツ	◎牛乳【乳】 ブリッツ		

		<ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐 ●パンサンズー ゆでとうもろこし お茶 	合挽肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、油、木綿豆腐、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉、水、ねぎ はるさめ、きゅうり、 ロースハム 、●卵【卵】、油、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 とうもろこし、食塩 茶、水
	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク ●バナナ蒸しパン 	<ul style="list-style-type: none"> ●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ホットケーキ粉【卵】、◎牛乳【乳】、バナナ、●脱脂粉乳【乳】
11	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ●ロールパン ●魚のマヨネーズ焼き レバーのほうれんそうあえ ●野菜スープ お茶 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ロールパン【卵、乳】 サーモン(切身)、油、みそ、●マヨネーズ【卵】、ねぎ 牛レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、ほうれんそう、キャベツ、しょうゆ、すりごま たまねぎ、にんじん、しめじ、◎ベーコン【卵】、しょうゆ(うすくち)、◎コンソメ【乳】、●脱脂粉乳【乳】、水 茶、水 <p style="text-align: right;">中華スーパ</p>
	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> お茶 ●じゃがまる 	茶、水 じゃがいも、食塩、こしょう、片栗粉、◎チーズ(固形)【乳】、片栗粉、油
12	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ●ガパオライス 青菜のおひたし 果物 お茶 	米、合挽肉、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、なす、にんにく、しょうが、油、ウスターソース、しょうゆ、砂糖、カレー粉、●卵【卵】、油 こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、削りぶし すいか 茶、水
	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> お茶 ゼリー 	茶、水 ゼリー
13	午前おやつ	りんごジュース	りんご天然果汁
木	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 八宝菜 ●かぼちゃのカレーマヨネーズあえ トマト お茶 	米 豚肉(もも)、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、砂糖、食塩、しょうゆ、水、ごま油、片栗粉、水 かぼちゃ、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 茶、水
	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク サブレ 	<ul style="list-style-type: none"> ●脱脂粉乳【乳】、水 サブレ
14	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
金	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ●ロールパン 魚のトマトソース キャベツのおひたし 果物 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ロールパン【卵、乳】 あかうお(切身)、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、油、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、ねぎ キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、砂糖、しょうゆ バナナ 牛乳
	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク えびせんA 	<ul style="list-style-type: none"> ●脱脂粉乳【乳】、水 えびせんA
15	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳【乳】
土	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳 カステラ 	◎牛乳【乳】 カステラ
18	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ●ロールパン 豆腐ナゲット ナムル トマト ●牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ロールパン【卵、乳】 押し豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、食塩、こしょう、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水 もやし、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、すりごま、ごま油 トマト ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> お茶 ●冷やし中華 	茶、水 ゆで中華めん、きゅうり、 ロースハム 、トマト、●卵【卵】、砂糖、油、煮干し(だし用)、水、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油
19	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ●炒飯 鶏肉のオニオンガーリック ブロッコリーとコーンのサラダ 果物 お茶 	<ul style="list-style-type: none"> 米、にんじん、◎ベーコン【卵】、干しいたけ、油、食塩、しょうゆ、ねぎ 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 キャベツ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、油、こしょう すいか 茶、水
	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> お茶 ●ヨーグルト 	茶 <ul style="list-style-type: none"> ●ヨーグルト(加糖)【乳】、ゼリー
20	午前おやつ	●飲むヨーグルト	●ヨーグルト(ドリンク)【乳】 ショース
木	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 焼き魚 かぼちゃのうま煮 ●そうめん汁 お茶 	米 さば(切身)、食塩、油 かぼちゃ、にんじん、からあげ(松山あげ)、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 干しそうめん、たまねぎ、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ、食塩、削りぶし(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ●スキムミルク ジャムサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ●脱脂粉乳【乳】、水 サンドイッチパン、ジャム
21	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
金	昼食	●ロールパン	◎ロールパン【卵、乳】

		カレービーンズ 青菜のツナあえ 果物 お茶	だいず(ゆで)、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、油、じゃがいも、油、水、 カレールー 、ウスターソース、砂糖、食塩、こしょう、グリーンピース(冷凍) こまつな、しめじ、ツナ油漬缶、しょうゆ パイン缶 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク 甘辛せんべい	● 脱脂粉乳【乳】 、水 甘辛せんべい
22 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 豚肉とごぼうのきんぴら ● わかめときゅうりの酢物 トマト お茶	米 豚肉(もも)、ささがきごぼう、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、ごま わかめ(乾)、きゅうり、キャベツ、◎ちくわ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ トマト 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 いもがし	◎牛乳【乳】 いもがし
24 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん ● 鶏肉のトマトチーズ焼き ● 炒り豆腐 ● じゃがいものコンソメスープ お茶	米 鶏もも肉、食塩、こしょう、にんにく、たまねぎ、なす、じゃがいも、油、カットトマト缶詰、ケチャップ、砂糖、◎ピザ用チーズ【乳】、グリーンピース(冷凍) 木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、●卵【卵】、干しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍) じゃがいも、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
	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 <i>6月24日 蒸しパン</i>
25 火	午前おやつ	オレンジジュース	オレンジ天然果汁
	昼食	● ロールパン レバーの甘辛煮 ● マカロニサラダ トマト お茶	◎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 マカロニ、ブロッコリー、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
	午後おやつ	お茶 わかめごはん	茶 米、炊き込みわかめ
26 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 魚の照り焼き ● 野菜炒め 豆腐となすのみそ汁 お茶	米 ぶり(切身)、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、油 キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、◎ベーコン【卵】、油、食塩、こしょう、しょうゆ 木綿豆腐、なす、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	● スキムミルク チーズパン	● 脱脂粉乳【乳】 、水 チーズパン <i>6月24日 蒸しパン</i>
27 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ひじきごはん 豚肉と切り干しだいこんの煮物 青菜とキャベツのごまあえ 果物 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、しょうゆ、食塩、昆布(だし用)、水 豚肉(もも)、切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、グリーンピース(冷凍)、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 こまつな、キャベツ、コーン(冷凍)、しょうゆ、すりごま すいか 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 <i>6月24日 ホットケーキ</i>
28 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン 魚のムニエル ● 青菜とかまぼこのおかかあえ 果物 お茶	◎ロールパン【卵、乳】 サーモン(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、油 こまつな、もやし、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ、削りぶし みかん缶 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク クラッカー	● 脱脂粉乳【乳】 、水 クラッカー
29 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 もやしとかにかまの酢物 トマト お茶	米 鶏もも肉、ささがきごぼう、キャベツ、ピーマン、にんじん、油、砂糖、みそ、みりん風調味料 もやし、きゅうり、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ トマト 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 薄焼きせんべいA	◎牛乳【乳】 薄焼きせんべいA
31 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん ● ささみフライ ひじきサラダ	米 鶏ささ身、食塩、こしょう、小麦粉、●卵【卵】、パン粉、油 干しひじき、きゅうり、にんじん、セロリー、 ロースハム 、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油

	果物 お茶	バナナ 茶、水
午後おやつ	お茶 きなこおにぎり	茶、水 米、きな粉