

アレルギーチェック献立表

2023年8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ます。

・・・除去食材

ロールパンは卵なしパンに変更します。

卵・牛乳・乳製品は除去します。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名	
				卵、乳
1 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】	
		ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ トマト お茶	だいず(ゆで)、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、こしょう、水 キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ツナ油漬缶、砂糖、食塩、酢、油、こしょう トマト 茶、水	
午後おやつ	● スキムミルク コーン菓子	●脱脂粉乳【乳】、水 スナック菓子(コーン系)		
2 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	米	
		高野豆腐の挽き肉かけ ● わかめときゅうりの酢物 ● チンゲンサイのスープ お茶	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 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、たまねぎ、●卵【卵】、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干し(だし用)、水 茶、水	
午後おやつ	● スキムミルク サブレ	●脱脂粉乳【乳】、水 サブレ		
3 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん	米	
		ホイコーロー ● 青菜のごまあえ 果物 お茶	豚肉(もも)、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、油、みそ、砂糖、しょうゆ こまつな、もやし、◎かまぼこ【卵】、砂糖、しょうゆ、すりごま すいか 茶、水	
午後おやつ	● スキムミルク きなこせんべい	●脱脂粉乳【乳】、水 きなこ菓子		
4 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】	
		魚の南蛮漬け 野菜炒め ゆでとうもろこし ● 牛乳	あかうお(切身)、食塩、こしょう、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、水 キャベツ、ピーマン、もやし、ウインナー、油、しょうゆ、食塩、こしょう とうもろこし、食塩 ◎牛乳【乳】	
午後おやつ	お茶 ● サラダ寿司(松山鮓)	茶、水 米、昆布(だし用)、砂糖、酢、食塩、えそすり身、かにかまぼこ、レタス、きゅうり、●卵【卵】、油		
5 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん	米	
		豚肉のしょうが焼き ● ツナポテト 果物 お茶	豚肉(もも)、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、砂糖、しょうゆ 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】、食塩、こしょう なし 茶、水	
午後おやつ	● 牛乳 パイ菓子	◎牛乳【乳】 パイ菓子		
7 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん	米	
		焼き魚 中華風酢物 ● コンソメスープ お茶	サーモン(切身)、食塩、油 はるさめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、◎ベーコン【卵】、◎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		
8 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】	
		レバーのマリアナソースかけ ● ハムとレタスのサラダ パイン缶 牛乳	牛レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、じゃがいも、油、グリーンピース(冷凍)、砂糖、みそ、ケチャップ レタス、きゅうり、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう パイン缶 牛乳	
午後おやつ	お茶 ● 冷やしうどん(わかめ)	茶、水 ゆでうどん、●卵【卵】、食塩、油、わかめ(乾)、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ、食塩、みりん風調味料、煮干し(だし用)、水		
9	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	

水	朝食	さけとグリーンピースのごはん 鶏肉のマーマレード煮 ●グリーンフレンチサラダ 果物 お茶	米、サーモン(切身)、グリーンピース(冷凍)、食塩、昆布(だし用)、ごま 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 レタス、きゅうり、ブロッコリー、◎チーズ(固形)【乳】、酢、油、砂糖、食塩、こしょう すいか 茶、水
	午後おやつ	お茶 ●プリン	茶、水 ●プリン] ゼリー
10 木	午前おやつ	●乳酸菌飲料	●乳酸菌飲料【乳】
	朝食	ごはん 魚のてんぷら 青菜の磯浸し 豆腐とえのきのみそ汁 お茶	米 あかうお(切身)、食塩、小麦粉、ベーキングパウダー、水、油 こまつな、キャベツ、にんじん、砂糖、しょうゆ、刻みのり、削りぶし 木綿豆腐、わかめ(乾)、えのきたけ、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
12 土	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	午後おやつ	●牛乳 塩せんべい	◎牛乳【乳】 塩せんべい
14 月	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	午後おやつ	●牛乳 ビスケット	◎牛乳【乳】 ビスケット
15 火	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	午後おやつ	●牛乳 甘辛せんべいA	◎牛乳【乳】 甘辛せんべいA
16 水	午前おやつ	りんごジュース	りんご天然果汁
	朝食	ごはん ●ちくわの磯辺揚げ ●じゃがいもとベーコンのカレー炒め すまし汁 お茶	米 ◎ちくわ【卵】、小麦粉、あおのり、●卵【卵】、油 じゃがいも、◎ベーコン【卵】、ピーマン、にんじん、油、食塩、カレー粉 たまねぎ、わかめ(乾)、しめじ、しょうゆ(うすくち)、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
17 木	午後おやつ	●スキムミルク クラッカーサンド	●脱脂粉乳【乳】、水 クラッカーサンド
	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
18 金	朝食	ごはん マーボーなす バンバンジーサラダ 果物 お茶	米 合挽肉、油、なす、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉、水 鶏ささ身、もやし、きゅうり、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油、すりごま なし 茶、水
	午後おやつ	●スキムミルク ドーナツ	●脱脂粉乳【乳】、水 ドーナツ (Apple Donut)
19 土	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	朝食	●ロールパン ●鶏つくね煮込みハンバーグ ●ポテトサラダ みかん缶 お茶	◎ロールパン【卵、乳】 鶏ひき肉、たまねぎ、凍り豆腐、しょうが、●卵【卵】、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、削りぶし(だし用)、水、片栗粉、水 じゃがいも、きゅうり、●卵【卵】、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう みかん缶 茶、水
21 月	午後おやつ	お茶 2色おにぎり	茶、水 米、ゆかり、削りぶし、しょうゆ
	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
21 月	朝食	ごはん じゃがいものそぼろ煮 三色あえ トマト お茶	米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、グリーンピース(冷凍)、油、砂糖、食塩、しょうゆ、水、片栗粉、水 もやし、こまつな、コーン(冷凍)、砂糖、しょうゆ、すりごま トマト 茶、水
	午後おやつ	●牛乳 ビスケットB	◎牛乳【乳】 ビスケットB
22 火	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	朝食	●ロールパン	◎ロールパン【卵、乳】

		鶏肉のケチャップ炒め ブロッコリーのごまあえ 果物 お茶	鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、油、砂糖、ケチャップ、ウスターソース ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、砂糖、しょうゆ、すりごま バナナ 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク 揚げせんべい	●脱脂粉乳【乳】、水 揚げせんべい
23	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	● しらすのふんわり卵とじ 青菜のおひたし トマト お茶	米、しらす(釜揚げ)、たまねぎ、にんじん、●卵【卵】、油、しょうゆ、みりん風調味料、削りぶし(だし用)、水、ねぎ こまつな、もやし、えのきたけ、しょうゆ、すりごま トマト 茶、水
	午後おやつ	お茶 ゼリー	茶、水 ゼリー
24	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
木	昼食	夏野菜カレー ● コールスローサラダ パイン缶 お茶	米、豚肉(もも)、かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、にんにく、油、カレールウ、砂糖、しょうゆ、食塩、水 キャベツ、きゅうり、コーン(冷凍)、ロースハム、●マヨネーズ【卵】 パイン缶 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>アップル ホットケーキ</i>
25	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
金	昼食	● ロールパン 魚のカレームニエル 青菜と油揚げのごまあえ ● じゃがいものミルクスープ 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 こまつな、にんじん、油揚げ、しょうゆ、すりごま じゃがいも、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】
	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
26	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
土	昼食	ごはん 鶏肉と野菜の甘辛炒め ● 切り干し大根の酢物 トマト お茶	米 鶏もも肉、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、◎ちくわ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ トマト 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 ● クッキー	◎牛乳【乳】 ◎クッキー【卵、乳】
28	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
月	昼食	ごはん 魚のみそ煮 青菜とコーンのあえもの けんちん汁 お茶	米 さば(切身)、しょうが、みそ、砂糖、水 こまつな、キャベツ、コーン(冷凍)、しょうゆ 焼き豆腐、ささがきごぼう、たまねぎ、にんじん、からあげ(松山あげ)、しょうゆ(うすくち)、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク カップケーキ	●脱脂粉乳【乳】、水 カップケーキ <i>アップル蒸しパン</i>
29	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	● ロールパン ● ツナ入り炒り卵 ● マカロニサラダ トマト ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 木綿豆腐、ツナ油漬缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん、干しいたけ、●卵【卵】、油、砂糖、しょうゆ、食塩 マカロニ、きゅうり、コーン(冷凍)、ロースハム、●マヨネーズ【卵】 トマト ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	● スキムミルク 薄焼きせんべい	●脱脂粉乳【乳】、水 薄焼きせんべい
30	午前おやつ	オレンジジュース	オレンジ天然果汁
水	昼食	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 ● ひじきのごまネーズ 果物 お茶	米 厚揚げ、こまつな、たまねぎ、しいたけ、豚肉(もも)、油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 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 なし 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク いもがし	●脱脂粉乳【乳】、水 いもがし
31	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
木	昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き きゅうりとハムのマリネ ゆでブロッコリー お茶	米 鶏もも肉、たまねぎ、キャベツ、しめじ、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、ごま きゅうり、レタス、にんじん、ロースハム、砂糖、食塩、酢、油、こしょう ブロッコリー 茶、水

午後おやつ

お茶

● アイスクリーム

茶

● アイスクリーム【乳】

ゼリー