

アレルギーチェック献立表

2023年9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。  
大豆・大豆製品、乳製品は除去します。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名	
				卵、乳
1 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	● ロールパン カレービーンズ 青菜のおひたし 果物 ● 牛乳	◎ロールパン だいず(ゆで)、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、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) ほうれんそう、えのきたけ、削りぶし、しょうゆ バナナ ◎牛乳【乳】	● 卵【卵】
	午後おやつ	● スキムミルク 揚げせんべいB	●脱脂粉乳【乳】、水 揚げせんべいB	
2 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん ● 豚肉と豆腐のみそバター炒め ● もやしのごまあえ トマト お茶	米 豚肉(もも)、木綿豆腐、キャベツ、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、みそ、●バター【乳】 もやし、こまつな、◎ちくわ【卵】、しょうゆ、すりごま 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】	
4 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん さけのチャンチャン焼き きんぴら トマト お茶	米 サーモン(切身)、食塩、油、たまねぎ、しめじ、ピーマン、砂糖、みそ、みりん風調味料 ささがきごぼう、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース(冷凍)、ごま油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 トマト 茶、水	
	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	
5 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	● ロールパン 酢鶏 ● 青菜の卵あえ バナナ お茶	◎ロールパン【卵、乳】 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、砂糖、酢、しょうゆ、クチャップ、水、片栗粉、水 こまつな、キャベツ、●卵【卵】、油、砂糖、しょうゆ バナナ 茶、水	
	午後おやつ	● スキムミルク ● お麩のラスク	●脱脂粉乳【乳】、水 焼ふ、●バター【乳】、砂糖	
6 水	午前おやつ	● 乳酸菌飲料	●乳酸菌飲料【乳】	
	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ ● かきたま汁 お茶	米 豚肉(もも)、しょうが、たまねぎ、キャベツ、にんじん、油、砂糖、しょうゆ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、砂糖、食塩、酢、しょうゆ ●卵【卵】、干しいたけ、わかめ(乾)、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水、ねぎ 茶、水	
	午後おやつ	● スキムミルク ● いちご蒸いいん	●脱脂粉乳【乳】、水 ホットケーキミックス粉、いちごジャム	
7 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん 焼き魚 かぼちゃのうま煮 豚汁 お茶	米 さば(切身)、食塩、油 かぼちゃ、からあげ(松山あげ)、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 豚肉(もも)、ささがきごぼう、だいこん、にんじん、干しいたけ、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水	
	午後おやつ	オレンジジュース 米せんべいA	オレンジ天然果汁 米せんべいA	
8 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	● ロールパン ● 鶏肉のマヨ絡め にんじんしりしり なし ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 鶏もも肉、片栗粉、油、じゃがいも、油、グリーンピース(冷凍)、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、●マヨネーズ【卵】 にんじん、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、ごま油、食塩 なし ◎牛乳【乳】	
	午後おやつ	お茶 ● きのコスパゲティ	茶、水 スパゲティ、油、しめじ、しいたけ、たまねぎ、◎ベーコン【卵】、油、●バター【乳】、にんにく、食塩、こしょう、しょうゆ	
9	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	

土	昼食	ごはん 厚揚げの挽き肉煮 もやしとちりめんの酢物 トマト お茶	米 厚揚げ、干しいたけ、たまねぎ、鶏ひき肉、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水、グリーンピース(冷凍) もやし、きゅうり、にんじん、ちりめん、砂糖、酢、しょうゆ トマト 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 カステラ	◎牛乳【乳】 カステラ
11月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● 衣笠井 ● 青菜としめじのソテー トマト お茶	米、油揚げ、たまねぎ、にんじん、●卵【卵】、砂糖、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、煮干し(だし用)、水、ねぎ ほうれんそう、しめじ、◎ベーコン【卵】、油、食塩、しょうゆ、こしょう、じゃがいも トマト 茶、水
12火	午後おやつ	● スキムミルク ● スイートポテト	●脱脂粉乳【乳】、水 さつまいも、砂糖、●バター【乳】、◎牛乳【乳】、●卵【卵】、●卵(黄)【卵】
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	● ロールパン ● 魚のオーロラソースかけ ひじきサラダ ● ミルクスープ お茶	◎ロールパン【卵、乳】 あかうお(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、●卵【卵】、パン粉、油、●マヨネーズ【卵】、ケチャップ 干しひじき、きゅうり、セロリー、ロースハム、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうゆ(うすくち)、◎コンソメ【乳】、水、●脱脂粉乳【乳】 としから
	午後おやつ	● スキムミルク コーンスナック	●脱脂粉乳【乳】、水 スナック菓子(コーン系)
13水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	里芋とひじきの炊き込みごはん 鶏肉のたつた揚げ ● スパゲティサラダ なし お茶	米、洗いさといも、からあげ(松山あげ)、干しひじき、ちりめん、にんじん、昆布(だし用)、水、しょうゆ、みりん風調味料 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油 スパゲティ、きゅうり、キャベツ、ロースハム、●マヨネーズ【卵】 なし 茶、水
14木	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 卵は蒸し、卵
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】 星の子様
14木	昼食	キーマカレー フレンチサラダ りんご お茶	米、合挽肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、グリーンピース(冷凍)、水 トマト、レタス、ブロッコリー、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	● スキムミルク バームクーヘン	●脱脂粉乳【乳】、水 バームクーヘン 卵は蒸し、卵
15金	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 魚のトマトソース煮 ● だいこんの酢物 みかん缶 ● 牛乳	◎ロールパン【卵、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、ねぎ、さつまいも だいこん、きゅうり、◎ちくわ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ みかん缶 ◎牛乳【乳】
16土	午後おやつ	お茶 プリン	茶、水 プリン(鉄カル入り) ざりー
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
16土	昼食	ごはん 肉じゃが 切り干しだいこんのごまあえ ● はるさめときのこのスープ お茶	米 じゃがいも、豚肉(もも)、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、煮干し(だし用)、水 切り干しだいこん、ほうれんそう、きゅうり、ツナ油漬缶、すりごま、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油 はるさめ、しめじ、干しいたけ、わかめ(乾)、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 ● クリームサンドビスケット	◎牛乳【乳】 ◎ビスコ【乳】
19火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン ● 鶏肉のクリーム煮 トマト お茶 ● ブロッコリーのごまあえ	◎ロールパン【卵、乳】 鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、しめじ、にんじん、油、小麦粉、◎コンソメ【乳】、◎牛乳【乳】、水 としから ブロッコリー、キャベツ、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ、すりごま
20水	午後おやつ	お茶 おにぎり	茶、水 米、炊き込みわかめ、きな粉、砂糖、食塩
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
20水	昼食	ごはん 厚揚げの中華煮 ● パンサンデー パイン缶	米 厚揚げ、豚肉(もも)、たまねぎ、こまつな、にんじん、ごま油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水 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 パイン缶

		お茶	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
21 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 魚のムニエル 白あえ だいこんのすまし汁 お茶	米 サーモン(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、油 ほうれんそう、干しいたけ、にんじん、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、木綿豆腐、砂糖、食塩、しょうゆ、すりごま だいこん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ(乾)、しょうゆ(うすくち)、煮干し(だし用)、水 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク パイ菓子	●脱脂粉乳【乳】、水 パイ菓子
22 金	午前おやつ	● 飲むヨーグルト	●ヨーグルト(トリング)【乳】
	昼食	● ロールパン レパールのバーベキューソースかけ 野菜炒め バナナ お茶 ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 牛レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、じゃがいも、油、砂糖、酢、しょうゆ、みりん風調味料、りんご、レモン(果汁のみ使用) キャベツ、たまねぎ、にんじん、ウインナー、油、食塩、こしょう、しょうゆ バナナ 茶、水 ◎牛乳【乳】
	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 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 牛肉の香味焼き ナムル 豆腐となすのみそ汁 お茶	米 牛肉(もも)、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、かぼちゃ もやし、こまつな、ロースハム、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油 木綿豆腐、なす、わかめ(乾)、みそ、煮干し(だし用)、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
26 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン 魚のカレーあんかけ ● 青菜とキャベツのおひたし りんご ● 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、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、カレールウ、水 こまつな、キャベツ、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ りんご ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 ふかし芋	茶、水 さつまいも、食塩
27 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん いもたき はくさいの酢物 トマト お茶	米 洗いさといも、鶏もも肉、糸こんにゃく、ささがきごぼう、焼き豆腐、からあげ(松山あげ)、にんじん、しいたけ、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 はくさい、きゅうり、わかめ(乾)、砂糖、酢、しょうゆ、すりごま トマト 茶、水
	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
28 木	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 華風炒め ● ポテトサラダ ● チンゲンサイのスープ お茶	米 豚肉(もも)、しょうが、しょうゆ、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう じゃがいも、きゅうり、コーン(冷凍)、ロースハム、食塩、こしょう、●マヨネーズ【卵】 チンゲンサイ、●卵【卵】、干しいたけ、しょうゆ(うすくち)、煮干し(だし用)、水 茶、水
	午後おやつ	いもがし フルーツ豆乳	いもがし 調整豆乳(フルーツ味)
29 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン ● ハンバーグ ブロッコリーサラダ ● じゃがバター ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 合挽肉、食塩、こしょう、たまねぎ、にんじん、凍り豆腐、●卵【卵】、パン粉、油、ケチャップ ブロッコリー、レタス、きゅうり、ロースハム、砂糖、食塩、酢、油、こしょう じゃがいも、●バター【乳】 ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	● スキムミルク ● お月見蒸しパン	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ホットケーキ粉【卵】、◎牛乳【乳】、きな粉、砂糖