

アレルギーチェック献立表

2023年11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。  
乳製品、卵は除去します。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		卵、乳
2 木	午前おやつ	● 乳酸菌飲料	● 乳酸菌飲料【乳】		
	昼食	チキンカレー グリーンフレンチサラダ 果物 お茶	米、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、油、カレールウ、砂糖、食塩、しょうゆ、水 ブロッコリー、トマト、レタス、ロースハム、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 かりんとう	● 脱脂粉乳【乳】、水 かりんとう		
1 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ごはん ● 魚の磯辺揚げ 青菜のごまあえ ● ビーフン汁 お茶	米 あかうお(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、あおのり、●卵【卵】、油 こまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、すりごま ビーフン、干しいたけ、◎ベーコン【卵】、たまねぎ、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 いもがし	● 脱脂粉乳【乳】、水 いもがし		
4 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ごはん 高野豆腐とそぼろ煮 はくさいの酢物 果物 お茶	米 凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、砂糖、食塩、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)、はくさい、コーン(冷凍)、砂糖、酢、しょうゆ みかん缶 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		
6 月	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 キャベツのおひたし 果物 お茶	米 豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、水 キャベツ、しめじ、ちりめん、しょうゆ バナナ 茶、水		
	午後おやつ	お茶 中華そば	茶、水 ゆで中華めん、豚肉(もも)、油、もやし、キャベツ、にんじん、食塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、ねぎ		
7 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	● ロールパン レバーのマリアナソースかけ ● マカロニサラダ 果物 お茶	◎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、グリーンピース(冷凍)、油、みそ、ケチャップ、砂糖 マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、●マヨネーズ【卵】 みかん 茶、水		
	午後おやつ	● スキムミルク 米せんべいA	● 脱脂粉乳【乳】、水 米せんべいA		
8 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ごはん 魚の空揚げ だいこんとコーンの酢物 さつまいものみそ汁 お茶	米 あかうお(切身)、食塩、こしょう、片栗粉、油 だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、砂糖、酢、しょうゆ 木綿豆腐、さつまいも、たまねぎ、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 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		
9 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	● 親子丼 青菜のおかかあえ トマト お茶	米、鶏もも肉、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 ほうれんそう、しめじ、削りぶし、しょうゆ トマト 茶、水		
	午後おやつ	● スキムミルク ジャムサンド	● 脱脂粉乳【乳】、水 サンドイッチパン、いちごジャム		
10 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 魚のムニエル	◎ロールパン【卵、乳】 サーモン(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、油		

		きんぴら ● 野菜と卵のスープ お茶	れんこん、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース(冷凍)、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、ごま油、ごまキャベツ、ブロッコリー、●卵【卵】、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 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
11	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
土	昼食	ごはん 鶏肉のごま焼き きゅうりとハムのマリネ 果物 お茶	米 鶏もも肉、たまねぎ、もやし、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、ごま、ねぎ キャベツ、きゅうり、ロースハム、砂糖、食塩、酢、油、こしょう パイン缶 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 パイ菓子	◎牛乳【乳】 パイ菓子
13	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
月	昼食	ごはん 揚げ魚のきのこあんかけ 青菜の磯浸し 豆腐とさといものすまし汁 お茶	米 あかうお(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 ほうれんそう、キャベツ、刻みのり、しょうゆ 木綿豆腐、洗いさといも、にんじん、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	● スキムミルク ミニシュークリーム	●脱脂粉乳【乳】、水 ミニシュークリーム <i>APはレホットケーキ</i>
14	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	● ロールパン ● 五目炒り卵 ひじき煮 果物 ● お茶	◎ロールパン【卵、乳】 ●卵【卵】、豚肉(もも)、ねぎ、たまねぎ、干しいたけ、木綿豆腐、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう、油 干しひじき、糸こんにゃく、にんじん、からあげ(松山あげ)、油、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 りんご ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	● スキムミルク ● スイーツボール	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ホットケーキ粉【卵】、かぼちゃ、バナナ、砂糖、油
15	午前おやつ	● 飲むヨーグルト	●ヨーグルト(ドリンク)【乳】
水	昼食	きのこごはん ● 魚のオーロラソースかけ ブロッコリーのフレンチサラダ 果物 お茶	米、しめじ、まいたけ、にんじん、からあげ(松山あげ)、しょうゆ、食塩、昆布(だし用) サーモン(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 ブロッコリー、トマト、コーン(冷凍)、ロースハム、砂糖、食塩、酢、油 みかん 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 <i>APはレホットケーキ</i>
16	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
木	昼食	ごはん 厚揚げの挽き肉煮 ● はくさいときゅうりの酢物 豚汁 お茶	米 厚揚げ、たまねぎ、干しいたけ、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 はくさい、きゅうり、◎ちくわ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ 豚肉(もも)、ささがきごぼう、だいこん、にんじん、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク ● じゃがまる	●脱脂粉乳【乳】、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
17	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
金	昼食	● ロールパン カレービーンズ ● 野菜のおかかマヨサラダ 果物 ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 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) ブロッコリー、きゅうり、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、砂糖、しょうゆ、削りぶし バナナ ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 おにぎり	茶、水 米、ゆかり
18	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
土	昼食	ごはん 豚肉と青菜炒め かぼちゃのうま煮 トマト お茶	米 豚肉(もも)、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、食塩、こしょう、しょうゆ、ごま、油、ごま油 かぼちゃ、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 トマト 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
20	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
月	昼食	ごはん すきやき わかめの酢物 果物	米 牛肉(もも)、はくさい、白ねぎ、だいこん、ささがきごぼう、厚揚げ、ゆでうどん、油、砂糖、しょうゆ、水 わかめ(乾)、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、砂糖、酢、しょうゆ バナナ

		お茶	茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク メロンパン	●脱脂粉乳【乳】、水 メロンパン <i>APなし 蒸しパン</i>
21 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン 揚魚のりんごソースかけ ● ポテトサラダ トマト 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、りんご、たまねぎ、砂糖、酢、しょうゆ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう トマト 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク ブリッツ	●脱脂粉乳【乳】、水 ブリッツ
22 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 豚肉とごぼうの味噌炒め キャベツときのこのおひたし ● わかめスープ お茶	米 豚肉(もも)、ささがきごぼう、たまねぎ、ピーマン、油、砂糖、みそ、みりん風調味料 キャベツ、しめじ、ちりめん、しょうゆ 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 ゼリー	茶、水 ゼリー
24 金	午前おやつ	フルーツ豆乳	調整豆乳(フルーツ味)
	昼食	● ロールパン 豚肉のたつた揚げ ● はるさめの中華酢物 ● ミルクスープ	◎ロールパン【卵、乳】 豚肉(もも)、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油 きゅうり、はるさめ、にんじん、●卵【卵】、油、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 ◎ベーコン【卵】、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】
	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】 <i>ビズレット</i>
25 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	肉みそキャベツ丼 白あえ 果物 お茶	米、鶏ひき肉、キャベツ、たまねぎ、油、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん風調味料、片栗粉、水 ほうれんそう、干しひじき、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、しょうゆ、食塩、すりごま りんご 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 カステラ	◎牛乳【乳】 カステラ
27 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 華風炒め だいこんとツナのサラダ 果物 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、ねぎ、油、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう だいこん、きゅうり、ツナ油漬缶、砂糖、食塩、酢、油、こしょう バナナ 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>APなし 蒸しパン</i>
28 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン 魚のトマトソース煮 ● 青菜と卵のあえもの ● ポトフ風 お茶	◎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、かぼちゃ こまつな、もやし、●卵【卵】、油、砂糖、しょうゆ キャベツ、じゃがいも、にんじん、ウインナー、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 茶、水 <i>中華丼</i>
	午後おやつ	● スキムミルク 大学いも	●脱脂粉乳【乳】、水 さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、水、黒ごま
29 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 肉豆腐 青菜とキャベツのおかかあえ 果物 お茶	米 牛肉(もも)、にんじん、たまねぎ、油、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) ほうれんそう、キャベツ、削りぶし、しょうゆ みかん 茶、水
	午後おやつ	お茶 プリン	茶 プリン(鉄カル入り) <i>ゼリー</i>
30 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 五目煮豆 ● もやしの酢物 豆腐とかぼちゃのみそ汁 お茶	米 だいず(ゆで)、にんじん、こんぶ(煮物用)、だいこん、洗いごぼう、鶏もも肉、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 もやし、きゅうり、◎かまぼこ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ 木綿豆腐、かぼちゃ、からあげ(松山あげ)、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 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>APなし ホットケーキ</i>