

アレルギーチェック献立表

2023年12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、卵なしに変更します。
大豆・大豆製品、乳製品、卵は除去します。

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 ビーフシチュー キャベツとコーンのサラダ 果物 お茶	◎ロールパン【卵、乳】 牛肉(もも)、油、食塩、こしょう、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、水、ビーフシチューの素、ケチャップ、砂糖、食塩、こしょう、グリーンピース(冷凍) キャベツ、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、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 パイ菓子	●脱脂粉乳【乳】、水 パイ菓子 ビスケット	
2 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん 高野豆腐の挽き肉かけ 切り干し大根の酢物 トマト お茶	米 凍り豆腐、みりん風調味料、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉、水 切り干しだいこん、きゅうり、ちりめん、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 トマト 茶、水	
	午後おやつ	● 牛乳 ワッフル	◎牛乳【乳】 ワッフル	
4 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん 肉じゃが ● 青菜のごまあえ 豆腐とだいこんのみそ汁 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 ほうれんそう、はくさい、◎かまぼこ【卵】、すりごま、しょうゆ 木綿豆腐、だいこん、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 ● ココア入り蒸しパン	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ホットケーキ粉【卵】、●ココア(ミルクココア)【乳】、●バター【乳】、◎牛乳【乳】	
5 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	● ロールパン 魚のムニエル ● 野菜炒め 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 キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、◎ベーコン【卵】、油、食塩、しょうゆ、こしょう みかん 茶、水	
	午後おやつ	お茶 ● ミートソースパスタ	茶、水 スパゲティ、油、合挽肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、食塩、こしょう、●粉チーズ【乳】	
6 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん ● 一口カツ ● キャベツのごま酢あえ 麩入りすまし汁 お茶	米 鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、●卵【卵】、パン粉、油 キャベツ、ブロッコリー、にんじん、◎かまぼこ【卵】、すりごま、砂糖、食塩、酢、しょうゆ 焼ふ、たまねぎ、わかめ(乾)、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 揚げせんべいB	●脱脂粉乳【乳】、水 揚げせんべいB	
7 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん 魚のてんぷら ● はくさいの酢物 けんちん汁 お茶	米 さわら(切身)、食塩、小麦粉、ベーキングパウダー、油 はくさい、きゅうり、にんじん、◎ちくわ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ 焼き豆腐、だいこん、ささがきごぼう、しめじ、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 さつまいものきんとん	茶、水 さつまいも、砂糖	
8 金	午前おやつ	● 乳酸菌飲料	●乳酸菌飲料【乳】	
	昼食	● ロールパン ● 鶏つくね煮込みハンバーグ ● マカロニサラダ 果物 ● 牛乳	◎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 マカロニ、きゅうり、にんじん、ローズハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう りんご ◎牛乳【乳】	
	午後おやつ	● スキムミルク 甘辛せんべいA	●脱脂粉乳【乳】、水 甘辛せんべいA	
11	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	

月	昼食	ごはん ● おでん わかめときゅうりの酢物 果物 お茶	米 鶏もも肉、じゃがいも、だいこん、厚揚げ、◎ちくわ【卵】、ウインナー、●卵【卵】、砂糖、しょうゆ、水 わかめ(乾)、きゅうり、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ バナナ 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>HPなし蒸レパン</i>
12 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン ● 魚のマヨネーズ焼き きのこのおから煮 ● コーンスープ お茶	◎ロールパン【卵、乳】 サーモン(切身)、●マヨネーズ【卵】、みそ、ねぎ、油 まいたけ、しめじ、にんじん、糸こんにゃく、からあげ(松山あげ)、ごま油、おから、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 ●コーンクリーム粉末スープ【乳】、水 茶、水
	午後おやつ	お茶 れんこんナゲット	茶、水 れんこん、ツナ油漬缶、小麦粉、食塩、こしょう、油、ケチャップ
13 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 鶏肉のたつた揚げ ● スパゲティサラダ 果物 お茶	米、たまねぎ、にんじん、ピーマン、◎ベーコン【卵】、干しいたけ、グリーンピース(冷凍)、油、ケチャップ、食塩、コーン(冷凍) 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】 いちご 茶、水
	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)
14 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 焼き魚 きんぴら 豆腐とたまねぎのみそ汁 お茶	米 さば(切身)、食塩、油 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)、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、ごま油、ごま 木綿豆腐、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 ● かぼちゃドーナツ	●脱脂粉乳【乳】、水 かぼちゃ、◎ホットケーキ粉【卵】、砂糖、◎牛乳【乳】、油
15 金	午前おやつ	● 飲むヨーグルト	●ヨーグルト(ドリンク)【乳】
	昼食	● ロールパン レバーのバーベキューソースかけ はくさいのごまあえ 果物 ● 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) はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、すりごま、しょうゆ みかん ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	● スキムミルク ● クッキー	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎クッキー【卵、乳】 <i>ビスケット</i>
16 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん マーボー豆腐 もやしの酢物 果物 お茶	米 合挽肉、油、木綿豆腐、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉、水、ねぎ もやし、きゅうり、えのきたけ、砂糖、酢、しょうゆ、すりごま バナナ 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 バームクーヘン	◎牛乳【乳】 バームクーヘン
18 月	午前おやつ	りんごジュース	りんご天然果汁
	昼食	ごはん 華風炒め ● はくさいのおかかあえ 豆腐とじゃがいものみそ汁 お茶	米 豚肉(もも)、しょうが、しょうゆ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、干しいたけ、油、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう はくさい、きゅうり、◎ちくわ【卵】、しょうゆ、削りぶし 木綿豆腐、じゃがいも、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 サブレ	●脱脂粉乳【乳】、水 サブレ
19 火	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン ● クリームシチュー グリーンフレンチサラダ 果物 お茶	◎ロールパン【卵、乳】 鶏もも肉、じゃがいも、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、油、水、クリームシチューの素、こしょう、◎牛乳【乳】 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	お茶 おにぎり	茶、水 米、炊き込みわかめ、味付けのり
20 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 魚の南蛮漬	米 あかうお(切身)、食塩、こしょう、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、砂糖、酢、しょうゆ、水

		● かぼちゃサラダ トマト お茶	かぼちゃ、きゅうり、 ロースハム 、●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 米せんべいA	●脱脂粉乳【乳】、水 米せんべいA
21 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 鶏肉の香味焼き キャベツとかにかまぼこの酢物 豆腐とはくさいのみそ汁 お茶	米 鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、ごま キャベツ、きゅうり、 かにかまぼこ 、砂糖、酢、しょうゆ 木綿豆腐 、はくさい、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 ● サンドイッチ	●脱脂粉乳【乳】、水 サンドイッチパン 、ツナ油漬缶、●マヨネーズ【卵】、砂糖、食塩、こしょう
22 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン ポークビーンズ ● 青菜のあえもの 果物 お茶 ● 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、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう こまつな、 もやし 、◎ちくわ【卵】、砂糖、しょうゆ みかん 茶、水 ◎牛乳【乳】
	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】
23 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん さといものそぼろ煮 青菜ときこのおひたし 果物 お茶	米 洗いさといも、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、油、砂糖、しょうゆ、食塩、水、片栗粉、水、グリーンピース(冷凍) こまつな、えのきたけ、削りぶし、しょうゆ バナナ 茶、水
	午後おやつ	● 牛乳 ビスケットB	◎牛乳【乳】 ビスケットB
25 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 豚肉のカレー炒め ナムル ● わかめと卵のコンソメスープ お茶	米 豚肉(もも)、キャベツ、ピーマン、油、にんにく、しょうゆ、食塩、こしょう、カレー粉 もやし、こまつな、にんじん、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油 わかめ(乾)、干しいたけ、たまねぎ、◎コンソメ【乳】、水、●卵【卵】 茶、水
	午後おやつ	お茶 ● プリンアラモード	茶、水 ゼリー プリン(鉄カル入り) 、●生クリーム【乳】、砂糖、みかん缶
26 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 ● 豆腐のてまり揚げ ブロッコリーとハムのマリネ トマト ● 牛乳 お茶	◎ロールパン【卵、乳】 押し豆腐 、ツナ油漬缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ごま、砂糖、食塩、しょうゆ、小麦粉、●卵【卵】、油 ブロッコリー、きゅうり、 ロースハム 、キャベツ、砂糖、食塩、酢、油、こしょう トマト ◎牛乳【乳】 茶、水
	午後おやつ	お茶 ● 年越しうどん	茶、水 ゆでうどん、牛肉(もも)、干しいたけ、ささがきごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、ねぎ
27 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 魚のみそ煮 ひじき入り白あえ 果物 お茶	米 さば(切身)、しょうが、みそ、砂糖、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、みりん風調味料、しょうゆ、食塩 りんご 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク カステラ	●脱脂粉乳【乳】、水 カステラ UPたけま
28 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	牛丼 青菜とちりめんのあえもの 果物 お茶	米、牛肉(もも)、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、干しいたけ、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 こまつな、 もやし 、ちりめん、しょうゆ みかん 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