

アレルギーチェック献立表

2024年1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	卵、乳	
			材 料 名	
4 木	午前おやつ	● 乳酸菌飲料	● 乳酸菌飲料【乳】	昆の王子さま
	昼食	カレーライス はるさめサラダ 果物 お茶	米、豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、油、カレールー、砂糖、食塩、しょうゆ、水 はるさめ、わかめ(乾)、コーン(冷凍)、ツナ油漬缶、砂糖、食塩、酢、油、こしょう みかん缶 茶、水	
5 金	午後おやつ	● 牛乳 サブレ	◎牛乳【乳】 サブレ	
	午前おやつ	牛乳		
5 金	昼食	● ロールパン ● 松風焼き ● 青菜とかまぼこのごまあえ 果物 ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、●卵【卵】、片栗粉、みそ、ごま、油 こまつな、はくさい、◎かまぼこ【卵】、すりごま、しょうゆ バナナ ◎牛乳【乳】	
	午後おやつ	お茶 七草粥	茶、水 米、水、たい(切身)、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、食塩	
6 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん 大豆入り磯煮 紅白なます さつまいものみそ汁 お茶	米 干しひじき、鶏もも肉、だいず(ゆで)、にんじん、糸こんにゃく、からあげ(松山あげ)、油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 だいこん、にんじん、砂糖、食塩、酢 さつまいも、たまねぎ、しめじ、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水	
9 火	午後おやつ	● 牛乳 いもがし	◎牛乳【乳】 いもがし	
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
9 火	昼食	● ロールパン 豆腐ナゲット にんじんしりしり ● ミルクスープ お茶	◎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 にんじん、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、ごま油、食塩 ◎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 薄焼きせんべいB	●脱脂粉乳【乳】、水 薄焼きせんべいB	
10 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
	昼食	ごはん 豚肉と青菜の中華炒め フレンチサラダ トマト お茶	米 豚肉(もも)、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、にんじん、食塩、こしょう、しょうゆ、ごま、ごま油、油 レタス、きゅうり、ロースハム、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、油、こしょう トマト 茶、水	
11 木	午後おやつ	● スキムミルク ● キャロット蒸しパン	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ホットケーキ粉【卵】、●脱脂粉乳【乳】、●バター【乳】、にんじん、●卵【卵】、砂糖	
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
11 木	昼食	豚丼 ● もやしの酢物 果物 お茶	米、豚肉(もも)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、油、砂糖、食塩、しょうゆ、ねぎ もやし、きゅうり、◎かまぼこ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ りんご 茶、水	
	午後おやつ	お茶 ● だいこんもち	茶、水 だいこん、◎ベーコン【卵】、ねぎ、小麦粉、片栗粉、食塩、ごま油、砂糖、しょうゆ、水、片栗粉	
12 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 魚のムニエル きんぴら ● コンソメスープ 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 じゃがいも、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、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	
13 土	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)	
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】	
13 土	昼食	ごはん ● 豚肉と切り干しだいこんの卵とじ	米 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、●卵【卵】	

		青菜のおひたし 豆腐とたまねぎのみそ汁 お茶	ほうれんそう、えのきたけ、ちりめん、しょうゆ 木綿豆腐、たまねぎ、しめじ、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	お茶 プリン	茶 プリン(鉄カル入り)
15月	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゅうりとツナのマリネ ●ビーフン汁 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 きゅうり、もやし、ツナ油漬缶、砂糖、食塩、酢、こしょう ビーフン、キャベツ、干しいたけ、◎ベーコン【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 ドーナツ	●脱脂粉乳【乳】、水 ドーナツ <i>497mlドーナツ</i>
16火	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	●ロールパン 鶏肉の甘辛炒め ●ツナポテト 果物 ●牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 鶏もも肉、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、にんじん、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料 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】、こしょう りんご ◎牛乳【乳】
	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
17水	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	●ひじきのもぶり鮓 ●魚のフライ ●スパゲティサラダ 果物 お茶	米、ちりめん、砂糖、食塩、酢、干しひじき、干しいたけ、にんじん、からあげ(松山あげ)、砂糖、しょうゆ、水、●卵【卵】、油 サーモン(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、●卵【卵】、パン粉、油、ケチャップ スパゲティ、キャベツ、ブロッコリー、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう いちご 茶、水
	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
18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 鶏肉の香味焼き 青菜のおかかあえ 豆腐とかぼちゃのみそ汁 お茶	米 鶏もも肉、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、油、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、ごま こまつな、にんじん、削りぶし、しょうゆ 木綿豆腐、かぼちゃ、わかめ(乾)、みそ、煮干し(だし用)、水、ねぎ 茶、水
	午後おやつ	お茶 ふかし芋	茶、水 さつまいも、食塩
19金	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	●ロールパン 魚のたつた揚げ ●ひじきのごまネーズ ●マカロニと野菜スープ お茶	◎ロールパン【卵、乳】 さば(切身)、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油 干しひじき、きゅうり、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、●マヨネーズ【卵】 マカロニ、キャベツ、たまねぎ、ウインナー、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 茶、水 <i>ベーコン レイダース</i>
	午後おやつ	お茶 ジャム入りヨーグルト	茶、水 <i>ゼリー</i> ヨーグルト(加糖)、ジャム
20土	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 厚揚げの中華煮 だいこんサラダ トマト お茶	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 だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、しょうゆ トマト 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
22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 揚げ入り白あえ けんちん汁 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、しょうゆ、食塩、水 ほうれんそう、油揚げ、干しひじき、にんじん、干しいたけ、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 焼き豆腐、だいこん、ささがきごぼう、にんじん、干しいたけ、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 ●ちゃんぽん	茶、水 ゆで中華めん、豚肉(もも)、キャベツ、もやし、にんじん、◎かまぼこ【卵】、砂糖、食塩、しょうゆ、こしょう、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水
23火	午前おやつ	●牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	●ロールパン レバーの甘辛煮 切り干し大根の酢物 トマト	◎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 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ちりめん、砂糖、酢、しょうゆ、ごま油 トマト

		お茶	茶、水
	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】 <b>ビスケット</b>
24	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	ごはん 焼き魚 ● はくさいのおひたし 果物 お茶	米 サーモン(切身)、食塩、油 はくさい、もやし、◎かまぼこ【卵】、しょうゆ、コーン(冷凍) みかん(天草) 茶、水
	午後おやつ	お茶 ゼリー	茶、水 ゼリー
25	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
木	昼食	ごはん 八宝菜 ● わかめときゅうりの酢物 果物 お茶	米 豚肉(もも)、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、食塩、水、ごま油、片栗粉、水 わかめ(乾)、きゅうり、◎ちくわ【卵】、砂糖、酢、しょうゆ りんご 茶、水
	午後おやつ	米せんべいB ● スキムミルク	米せんべいB ●脱脂粉乳【乳】、水
26	午前おやつ	りんごジュース	りんご天然果汁
金	昼食	● ロールパン ● ハンバーグ ● さつまいもサラダ ゆでブロッコリー ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 合挽肉、押し豆腐、●脱脂粉乳【乳】、食塩、こしょう、たまねぎ、ピーマン、●卵【卵】、パン粉、油、ケチャップ さつまいも、ウインナー、にんじん、きゅうり、●マヨネーズ【卵】、こしょう ブロッコリー <b>バーコン</b> ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 おにぎり	茶、水 米、味付けのり、炊き込みわかめ
27	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
土	午後おやつ	お茶 プリッツ	茶 プリッツ
29	午前おやつ	フルーツ豆乳	調整豆乳(フルーツ味)
月	昼食	ごはん ● 豆腐とツナの炒り卵 ● きゅうりとかぶの酢物 トマト お茶	米 木綿豆腐、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、●卵【卵】、油、砂糖、食塩、しょうゆ きゅうり、かぶ、◎かまぼこ【卵】、わかめ(乾)、砂糖、酢、しょうゆ トマト 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
30	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	● ロールパン 魚のレモン煮 青菜のおひたし ● ポトフ風スープ 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、レモン(果汁のみ使用)、砂糖、しょうゆ、水 こまつな、もやし、コーン(冷凍)、しょうゆ じゃがいも、キャベツ、たまねぎ、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 <b>バーコン</b> <b>とりがらスープ</b>
	午後おやつ	● スキムミルク ● ゴーフレット	●脱脂粉乳【乳】、水、◎牛乳【乳】 ◎ゴーフレット【卵、乳】 <b>ビスケット</b>
31	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	ごはん チンジャオロース ● バンサンソー 果物 お茶	米 牛肉(もも)、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、食塩、片栗粉、にんじん、ピーマン、じゃがいも、油、ごま油 はるさめ、きゅうり、 <b>ロースハム</b> 、●卵【卵】、油、砂糖、酢、しょうゆ バナナ 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク ビスケット	●脱脂粉乳【乳】、水、◎牛乳【乳】 ビスケット