

アレルギーチェック献立表

2024年5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。  
牛乳・乳製品・卵は除去します。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		卵、乳
1 水	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め ナムル 果物 お茶	米 豚肉(もも)、たまねぎ、ピーマン、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料 もやし、きゅうり、にんじん、ごま、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油 みかん缶 茶、水		
2 木	午後おやつ	● スキムミルク 野菜スナックB	●脱脂粉乳【乳】、水 野菜スナックB		
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ごはん ● 高野豆腐の卵とじ 青菜ときのこのじゃこおかか かぼちゃのみそ汁 お茶	米 凍り豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、さやえんどう、●卵【卵】、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 こまつな、えのきたけ、ちりめん、削りぶし、しょうゆ かぼちゃ、たまねぎ、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	お茶 ● ライスピザ	茶、水 米、合挽肉、たまねぎ、ピーマン、コーン(冷凍)、ケチャップ、●マヨネーズ【卵】、◎ピザ用チーズ【乳】		
7 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 鶏肉のたつた揚げ 3色あえ トマト 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 こまつな、もやし、にんじん、すりごま、しょうゆ トマト 茶、水		
8 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)		
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ はるさめサラダ けんちん汁 お茶	米 厚揚げ、合挽肉、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、油、砂糖、食塩、しょうゆ、しょうが、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水、ねぎ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ごま油 焼き豆腐、だいこん、ささがきごぼう、糸こんにやく、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	● スキムミルク ● 蒸しパン	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ホットケーキ粉【卵】、●脱脂粉乳【乳】、◎牛乳【乳】、●卵【卵】、砂糖		
9 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ごはん 魚のオニオンソースかけ ● 野菜のおかかマヨサラダ トマト お茶	米 あかうお(切身)、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、油、砂糖、酢、しょうゆ、水 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 トマト 茶、水		
10 金	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、●バター【乳】、いちごジャム		
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	● ロールパン ● ひじき入りハンバーグ ● リョネーズポテト 果物 お茶	◎ロールパン【卵、乳】 干しひじき、合挽肉、押し豆腐、●脱脂粉乳【乳】、たまねぎ、パン粉、●卵【卵】、食塩、しょうゆ、油、ケチャップ じゃがいも、にんじん、ピーマン、◎ベーコン【卵】、●バター【乳】、食塩、こしょう バナナ 茶、水		
	午後おやつ	お茶 ピースごはん	茶、水 米、グリーンピース、食塩、昆布(だし用)		
11 土	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	ポークカレー ● マカロニサラダ 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、カレールウ、砂糖、食塩、しょうゆ、水 マカロニ、きゅうり、コーン(冷凍)、ロースハム、●マヨネーズ【卵】、食塩、こしょう キウイフルーツ 茶、水		
13 月	午後おやつ	牛乳 ビスケットB	牛乳(午後おやつ) ビスケットB		
	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】		
	昼食	● 親子丼	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		

		レバーのほうれんそうあえ お茶 トマト	牛レバー、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、ほうれんそう、もやし、しょうゆ 茶、水 トマト
	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
14	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	● ロールパン 魚のカレムニエル かぼちやのうま煮 ● 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 かぼちや、切り干しだいこん、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 ◎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】 茶、水 とれやう
	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 476のホットケーキ
15	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	ケチャップライス 鶏肉のオニオンガーリック グリーンフレンチサラダ 果物 お茶	米、たまねぎ、にんじん、ロースハム、グリーンピース(冷凍)、油、ケチャップ、食塩 鶏もも肉、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、しょうが、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、水 ブロッコリー、レタス、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢、油、こしょう パイナップル 茶、水
	午後おやつ	お茶 プリン	茶、水 プリン(鉄カル入り) ぜりー
16	午前おやつ	りんごジュース	りんご天然果汁
木	昼食	ごはん 鶏肉の甘辛炒め ● 青菜のごまあえ じゃがいものみそ汁 お茶	米 鶏もも肉、たまねぎ、ピーマン、油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料 こまつな、しめじ、◎ちくわ【卵】、すりごま、しょうゆ じゃがいも、にんじん、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 ● フレンチトースト	●脱脂粉乳【乳】、水 食パン、●卵【卵】、砂糖、牛乳、●バター【乳】 いちごプリン
17	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
金	昼食	● ロールパン ● 豆腐のてまり揚げ レタスとハムのサラダ 果物 ● 牛乳	◎ロールパン【卵、乳】 押し豆腐、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、ごま、砂糖、食塩、しょうゆ、小麦粉、●卵【卵】、油 レタス、キャベツ、きゅうり、ロースハム、砂糖、食塩、酢、油、こしょう バナナ ◎牛乳【乳】
	午後おやつ	お茶 ● じゃがいものバター焼き	茶、水 じゃがいも、●バター【乳】、食塩
18	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
土	昼食	ごはん 厚揚げと青菜のうま煮 にんじんしりしり トマト お茶	米 厚揚げ、こまつな、たまねぎ、しいたけ、鶏もも肉、油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 にんじん、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、油、食塩 トマト 茶、水
	午後おやつ	牛乳 甘辛せんべいA	牛乳(午後おやつ) 甘辛せんべいA
20	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
月	昼食	ごはん 肉じゃが はくさいのごまあえ 果物 お茶	米 牛肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、油、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 はくさい、こまつな、しめじ、すりごま、しょうゆ みかん缶 茶、水
	午後おやつ	牛乳 ● スキムミルク パイ菓子	牛乳(午後おやつ) ●脱脂粉乳【乳】、水 パイ菓子
21	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
火	昼食	● ロールパン ポークビーンズ キャベツとかまぼこの甘酢あえ 果物 お茶	◎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、砂糖、食塩、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、かにかまぼこ、わかめ(乾)、砂糖、酢、しょうゆ バナナ 茶、水
	午後おやつ	お茶 焼きおにぎり	茶、水 米、押麦、しょうゆ、削りぶし、ちりめん、油
22	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
水	昼食	ごはん ● 魚のチーズ焼き 炒り豆腐	米 サーモン(切身)、食塩、こしょう、小麦粉、油、ケチャップ、●粉チーズ【乳】 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)

		● ビーフン汁 お茶	ビーフン、たまねぎ、しめじ、◎ベーコン【卵】、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 チーズパン	●脱脂粉乳【乳】、水 チーズパン <i>4P出し干で蒸し、0&gt;</i>
23 木	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ごはん 酢鶏 ● ブロッコリーのごまあえ トマト お茶	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、ケチャップ、水、片栗粉、水 ブロッコリー、キャベツ、◎ちくわ【卵】、すりごま、しょうゆ トマト 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
24 金	午前おやつ	● 乳酸菌飲料	●乳酸菌飲料【乳】
	昼食	● ロールパン 魚の空揚げ ● ひじきのごまネーズ ● コンソメスープ 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 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】 チンゲンサイ、たまねぎ、◎ベーコン【卵】、干しいたけ、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 茶、水 <i>といがら</i>
	午後おやつ	● スキムミルク ラスク	●脱脂粉乳【乳】、水 ラスク <i>クッキー</i>
25 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 切り干しだいこんとちりめんの酢物 果物 お茶	米 厚揚げ、豚肉(もも)、たまねぎ、こまつな、油、砂糖、食塩、しょうゆ、煮干し(だし用)、水、片栗粉、水、ごま油 切り干しだいこん、きゅうり、ちりめん、砂糖、酢、しょうゆ パイン缶 茶、水
	午後おやつ	お茶 ゼリー	茶、水 ゼリー
27 月	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	ビビンバ丼 ● きゅうりとハムの酢物 トマト お茶	米、合挽肉、油、こまつな、もやし、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま油、ごま きゅうり、ロースハム、はるさめ、●卵【卵】、油、砂糖、酢、しょうゆ トマト 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク ● バナナホットケーキ	●脱脂粉乳【乳】、水 ◎ホットケーキ粉【卵】、◎牛乳【乳】、バナナ、●脱脂粉乳【乳】、ヨーグルト(加糖)、油
28 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 ● 野菜炒め ● コーンスープ お茶	◎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 キャベツ、しめじ、さやえんどう、にんじん、◎ベーコン【卵】、油、食塩、こしょう、しょうゆ ●コーンクリーム粉末スープ【乳】、水、クルトン、コーン(冷凍) 茶、水
	午後おやつ	● スキムミルク クラッカー	●脱脂粉乳【乳】、水 クラッカー
29 水	午前おやつ	● 飲むヨーグルト	●ヨーグルト(ドリンク)【乳】
	昼食	ごはん 焼き魚 きんぴら 豆腐とこまつなのみそ汁 お茶	米 サーモン(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)、ごま油、砂糖、しょうゆ、煮干し(だし用)、水 木綿豆腐、こまつな、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	フルーツ豆乳 えびせんA	調整豆乳(フルーツ味) えびせんA
30 木	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 もやしときゅうりのごま酢あえ トマト	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、食塩、しょうゆ、水 もやし、きゅうり、コーン(冷凍)、ごま、砂糖、酢、しょうゆ トマト
	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>クッキー</i>
31 金	午前おやつ	● 牛乳	◎牛乳(午前おやつ)【乳】
	昼食	● ロールパン 魚のレモン煮 ● コールスローサラダ ● ポトフ お茶	◎ロールパン【卵、乳】 あかうお(切身)、しょうゆ、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、レモン(果汁のみ使用)、水 キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、●マヨネーズ【卵】 じゃがいも、たまねぎ、チンゲンサイ、ウインナー、◎コンソメ【乳】、しょうゆ(うすくち)、水 茶、水 <i>といがら</i>
	午後おやつ	お茶 焼きそば	茶、水 焼きそばめん、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、キャベツ、食塩、油、焼きそばソース