

アレルギーチェック献立表

2022年11月

イカイノ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	卵、乳、生トマト
			材 料 名
1 火	昼食	御飯 みそ汁(はくさい・たまねぎ) かれのいの煮つけ ほうれん草の白和え(にんじん・ごま) ペイグド里芋(青のり)	七分つき米 はくさい、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) かれのい、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 ほうれんそう、にんじん、木綿豆腐、ごま、しょうゆ、砂糖、食塩 さといも、片栗粉、油、食塩、あおのり
	午後おやつ	●牛乳 野菜もち(にんじん)	●牛乳【乳】 にんじん、米粉、砂糖、油、食塩、豆乳、きな粉
2 水	昼食	ハリハリわかめ御飯 ポークチャップ 小松菜のツナあえ(キャベツ) りんご	七分つき米、切り干しだいこん、炊き込みわかめ 豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ホールトマト缶詰、にんにく、油、水、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、パセリ粉 こまつな、キャベツ、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖 りんご
	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(昆布)	●牛乳【乳】 七分つき米、こんぶ佃煮、焼きのり
4 金	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・たまねぎ) 鮭の利休焼き 切干し大根の旨煮	七分つき米 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、しょうゆ、本みりん、酒、砂糖、ごま 切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、水
	午後おやつ	●牛乳 ●牛乳パン	●牛乳【乳】 ◎牛乳パン【乳】
5 土	昼食	あんかけうどん(ささみ) パイン缶	ゆでうどん、鶏ささ身、はくさい、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 パイン缶
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子	野菜ジュース
7 月	昼食	おこわ(栗・鶏肉) 豆腐のすまし風煮 さけの塩焼き かぶのおかかあえ(きゅうり)	七分つき米、もち米、鶏もも肉、ゆでくり、にんじん、白ねぎ、水、しょうゆ、みりん、食塩 絹ごし豆腐、こまつな、えのきたけ、油揚げ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけ、食塩 かぶ、きゅうり、しょうゆ、砂糖、かつお節
	午後おやつ	●牛乳 大学芋(ごま)	●牛乳【乳】 さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま
8 火	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとほうれん草の塩ごま和え バナナ	七分つき米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉、しょうゆ、食塩、マーマレード、片栗粉 キャベツ、ほうれんそう、食塩、ごま バナナ
	午後おやつ	●牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	●牛乳【乳】 七分つき米、こまつな、しらす干し、油、酒、食塩
9 水	昼食	わかめ御飯 みそ汁(チンゲン菜・あげ) 焼きさわらのもやしあんかけ ブロッコリーのごまあえ りんご	七分つき米、炊き込みわかめ チンゲンサイ、さつまいも、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さわら、食塩、もやし、にんじん、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ごま油、片栗粉 ブロッコリー、しょうゆ、ごま りんご
	午後おやつ	●牛乳 にんじんポンデケーキ	●牛乳【乳】 にんじん、ウインナー、じゃがいも、水、米粉、片栗粉、コンソメ、食塩、油
10 木	昼食	御飯 豚汁 豆腐のふわとろボール(えび)	七分つき米 豚肉(肩ロース)、しめじ、にんじん、まいたけ、えのきたけ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ながいも、干しえび、キャベツ、食塩、片栗粉、油

		きゅうりの酢の物(みかん)	きゅうり、カットわかめ、みかん缶、酢、砂糖
	午後おやつ	●牛乳 かぼちゃかん(あずき)	●牛乳【乳】 かぼちゃ、かんでん(粉)、水、砂糖、ゆであずき缶、豆乳
11	昼食	ハヤシライス・牛肉 コールスローサラダ ●チーズ	米、牛肉(もも)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、マッシュルーム、油、ハヤシルウ、ケチャップ キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨドレ ●チーズ【乳】
	午後おやつ	●お麩ラスク ●牛乳	焼ふ、砂糖、●マーガリン【乳】 ●牛乳【乳】
12	昼食	カレー風味のトマトライス みかん缶 コンソメスープ お菓子	七分つき米、押麦、水、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、油、ホールトマト缶詰、水、コンソメ、食塩、カレー粉、米粉 みかん缶 たまねぎ、コーン缶、コンソメ、水 塩せんべい
	午後おやつ	果汁ジュース	野菜ジュース
14	昼食	さけとひじきの混ぜごはん 五目汁(さといも・だいこん) かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ	七分つき米、さけ、酒、食塩、ひじき、刻みこんぶ、みりん さといも、だいこん、にんじん、白ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かぼちゃ、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉、ブロッコリー オレンジ
	午後おやつ	●牛乳 スイートポテト(りんご・米粉)	●牛乳【乳】 さつまいも、豆乳、米粉、砂糖、バニラエッセンス、りんご、油、グラニュー糖
15	昼食	カレーライス コールスローサラダ ●チーズ	米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ キャベツ、にんじん、食塩、砂糖、酢、マヨドレ ●チーズ【乳】
	午後おやつ	きなこ蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、きな粉
16	昼食	御飯 ●ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ(キャベツ) 柿	七分つき米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、●脱脂粉乳【乳】、絹ごし豆腐、トマトジュース缶(食塩無添加)、ケチャップ、砂糖、片栗粉、水 マカロニ、きゅうり、にんじん、みかん缶、マヨドレ キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩 かき
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 果汁ジュース	ホットケーキ粉、絹ごし豆腐、油 野菜ジュース
17	昼食	菜飯(小松菜) けんちん汁 さわらと玉ねぎのみそ煮 蒸し芋 みかん	七分つき米、こまつな、油、酒、食塩 木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ、油揚げ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さわら、たまねぎ、しょうが、米みそ(淡色辛みそ)、酒、みりん、砂糖 さつまいも、食塩 みかん
	午後おやつ	●牛乳 豆乳ゼリー(小倉)	●牛乳【乳】 かんでん(粉)、水、ゆであずき缶、豆乳、きな粉
18	昼食	ハリハリゆかり御飯 ミートボールのカレーシチュー キャベツとチンゲン菜のサラダ りんご	七分つき米、押麦、水、切り干しだいこん、しそふりかけ 鶏ひき肉、豚ひき肉、白ねぎ、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、水、コンソメ、カレー粉、食塩、片栗粉 キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ、酢、油、砂糖 りんご
	午後おやつ	●牛乳 ビーフン(ほしえび)	●牛乳【乳】 ビーフン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、干しえび、油、しょうゆ、酒、中華だしの素、ごま油
19	昼食	オレンジ すまし汁 焼きうどん	オレンジ たまねぎ、カットわかめ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 ゆでうどん、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子	野菜ジュース 塩せんべい
21	昼食	御飯 すまし汁(こまつな・えのき)	七分つき米 こまつな、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩

		豆腐のコーンみそ焼き 筑前煮 オレンジ	木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、クリームコーン缶、砂糖 鶏もも肉、れんこん、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、砂糖、いんげん オレンジ
	午後おやつ	● 牛乳 キャロットケーキ(米粉)	●牛乳【乳】 にんじん、小麦粉、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、マーマレード
22	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏ささみのにんじんドレッシング ひじきの煮物	七分つき米 かぼちゃ、切り干しだいこん、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏ささ身、酒、はくさい、たまねぎ、酢、油、しょうゆ、砂糖、食塩、にんじん ひじき、油揚げ、にんじん、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、さやえんどう
	午後おやつ	● 牛乳 ● ホットケーキ	●牛乳【乳】 ホットケーキ粉、●牛乳【乳】、●マーガリン【乳】
24	昼食	御飯 すまし汁 かわいの西京焼き ひじきの煮物(にんじん)	七分つき米 えのきたけ、焼ふ、みつば、かつお・昆布だし汁、食塩 かわい、酒、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、本みりん ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、ごま油、しょうゆ、砂糖
	午後おやつ	● 牛乳 ● 黒糖パン	●牛乳【乳】 ◎黒糖パン【乳】
25	昼食	さつま芋御飯 みそ汁(だいこん・油揚げ) 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーのおかか和え	七分つき米、さつまいも、酒、食塩 だいこん、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、白ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節
	午後おやつ	● 牛乳 ● 米粉のみかん蒸しパン	●牛乳【乳】 米粉、ベーキングパウダー、●牛乳【乳】、みかん濃縮果汁、砂糖、油
26	昼食	てりやき野菜丼 りんご みそ汁	七分つき米、鶏もも肉、しょうゆ、酒、みりん、水、片栗粉、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油 りんご たまねぎ、焼ふ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子	野菜ジュース 塩せんべい
28	昼食	きのこクリームライス ゆでブロッコリー にんじんのじゃこあえ フルーツカクテル(パイン・もも)	七分つき米、押麦、水、牛肉(肩)、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、エリンギ、コーン缶、油、水、豆乳、食塩、こしょう、米粉、パセリ粉 ブロッコリー にんじん、もやし、さやえんどう、しらす干し みかん缶、パイン缶、もも缶
	午後おやつ	● 牛乳 ソフトパン	●牛乳【乳】 米粉、米粉、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、豆乳、油、油、グラニュー糖
29	昼食	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草とえのき茸のお浸し みかん	七分つき米 さつまいも、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、片栗粉、油、切り干しだいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 ほうれんそう、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ みかん
	午後おやつ	● 牛乳 米粉お好みもち(えび)	●牛乳【乳】 豚肉(肩ロース)、油、キャベツ、白ねぎ、ながいも、米粉、水、干しえび、かつお節、油、中濃ソース、ケチャップ、あおのり
30	昼食	御飯 みそ汁(なす・たまねぎ) 凍り豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃ(蒸し) バナナ	七分つき米 なす、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干しいたけ、片栗粉、食塩、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、こまつな かぼちゃ、食塩 バナナ
	午後おやつ	● 牛乳 ● 豆乳ももゼリー	●牛乳【乳】 もも缶、かんてん(粉)、水、砂糖、●牛乳【乳】、豆乳