アレルギ-チェック献立表

2022年12月

イカイノ保育園（一般）

日 曜	時間帯	献立	卵、乳、小麦、バナナ 材　料　名
1 木	昼食	ハリハリわかめ御飯 ポトフ（冬野菜） ブロッコリーの玉ねぎドレッシング りんご	七分つき米、切り干しだいこん、炊き込みわかめ 鶏もも肉、さといも、かぶ、かぶ・葉、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩 ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、ちくわ、たまねぎ、酢、油、砂糖 りんご
	午後おやつ	● 牛乳 きな粉のケークサレ（コーン）	●牛乳【乳】 こまつな、ウインナー、コーン缶、油、きな粉、米粉、豆乳、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油
2 金	昼食	御飯 みそ汁（豆腐・こまつな） さわらと白菜の重ね蒸し（さやえんどう） きんぴらごぼう（ごま）	七分つき米 木綿豆腐、こまつな、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） さわら、しょうが、酒、食塩、はくさい、コーン缶、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉、さやえんどう ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま
	午後おやつ	● 牛乳 豆乳もち	●牛乳【乳】 豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉
5 月	昼食	鶏とひじきの炊き込み御飯 みそ汁（はくさい・油あげ） さけの塩焼き かぶときゅうりのサラダ ● バナナ	七分つき米、鶏ひき肉、にんじん、ひじき、切り干しだいこん、しょうゆ、みりん、砂糖 はくさい、白ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） さけ、食塩 かぶ、きゅうり、酢、砂糖 ●バナナ【バナナ】
	午後おやつ	● 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	●牛乳【乳】 かぼちゃ、絹ごし豆腐、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油
6 火	昼食	御飯 みそ汁（さつまいも・もやし） 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜のとろみ炒め（えのき）	七分つき米 さつまいも、もやし、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） 豚ひき肉、おから、たまねぎ、干ししいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、食塩、片栗粉、水、もち米 チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、油、かつお・昆布だし汁、食塩、片栗粉
	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
7 水	昼食	御飯 みそ汁（だいこん・さといも） 白身魚のコーンフライ 野菜のおかか和え みかん	七分つき米 だいこん、さといも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ） かれい、食塩、米粉、豆乳、コーンフレーク、油 キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、かつお節 みかん
	午後おやつ	● 牛乳 きな粉のコーンパン	●牛乳【乳】 米粉、米粉、きな粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、豆乳、油、コーン缶
8 木	昼食	わかめ御飯 マーボー豆腐（たまねぎ） はるさめの酢の物（みかん） 粉ふき芋（青のり）	七分つき米、炊き込みわかめ 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、白ねぎ、しょうが、ごま油、水、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉 はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、みかん缶、酢、砂糖、しょうゆ じゃがいも、食塩、あおのり
	午後おやつ	● 牛乳 雑炊（鶏・トマト）	●牛乳【乳】 七分つき米、鶏ひき肉、トマト、はくさい、にんじん、中華だしの素、食塩
9 金	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【小麦】、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	● 牛乳 蒸しパン（りんご）	●牛乳【乳】 りんご、砂糖、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、油
10 土	昼食	● あんかけうどん（ささみ） パイン缶	●ゆでうどん【小麦】、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	お菓子 果汁ジュース	 野菜ジュース
12 月	昼食	三色どんぶり さけと大根の汁 さつま芋のレモン煮 りんご	七分つき米、押麦、水、鶏ひき肉、油、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ さけ、だいこん、油揚げ、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さつまいも、砂糖、レモン果汁 りんご
	午後おやつ	● 牛乳 豆腐チヂミ(小松菜・ごま)	●牛乳【乳】 こまつな、にら、にんじん、絹ごし豆腐、米粉、片栗粉、豆乳、油、しょうゆ、ごま油、ごま
13 火	昼食	御飯 みそ汁(なす) 白身魚の香り蒸し かぼちゃ(蒸し) みかん	七分つき米 だいこん、なす、たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) かれい、しょうが、しょうゆ、酒、食塩、こまつな、白ねぎ、ごま油、食塩 かぼちゃ、食塩 みかん
	午後おやつ	● 牛乳 ● 黒糖パン	●牛乳【乳】 ●黒糖パン【乳、小麦】
14 水	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 大根と豚肉の炒め煮 ブロッコリーと人参のごま和え オレンジ	七分つき米 じゃがいも、たまねぎ、もやし、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) だいこん、豚肉(肩ロース)、白ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、酒、砂糖 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、ごま オレンジ
	午後おやつ	● 牛乳 おやつ・チャーハン(豚肉)	●牛乳【乳】 七分つき米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、酒、食塩、あおのり
15 木	昼食	ハリハリわかめ御飯 はるさめスープ(豚・チンゲン菜) 鮭のトマト煮 ベイクド里芋	七分つき米、切り干しだいこん、炊き込みわかめ はるさめ、豚ひき肉、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、油、水、中華だしの素、食塩 さけ、酒、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、にんにく、油、ホールトマト缶詰、砂糖、食塩、こしょう さといも、片栗粉、油、食塩
	午後おやつ	● 牛乳 ● ジャムサンド(いちご)	●牛乳【乳】 ●食パン【小麦】、いちごジャム
16 金	昼食	御飯 ふりかけ・じゃこ(ねぎ) 鶏だんご鍋(はくさい) ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ) みかん	七分つき米 しらす干し、ごま油、白ねぎ、かつお節 鶏ひき肉、木綿豆腐、白ねぎ、しょうが、酒、食塩、片栗粉、はくさい、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、中華だしの素、食塩 ひじき、さつまいも、にんじん、ちくわ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう みかん
	午後おやつ	● 牛乳 プリン	●牛乳【乳】 豆乳プリン
17 土	昼食	● 焼きそば ● バナナ	●焼きそばめん【小麦】、豚肉(ばら)、酒、こしょう、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、油、中濃ソース、あおのり ●バナナ【バナナ】
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子	野菜ジュース
19 月	昼食	ドライカレーライス(厚揚げ) わかめスープ(白菜) 切干大根のサラダ(ツナ) りんご	七分つき米、生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、油、水、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、米粉 カットわかめ、はくさい、白ねぎ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、酢、砂糖 りんご
	午後おやつ	● 牛乳 豆乳みかんババロア風	●牛乳【乳】 米粉、砂糖、かんてん(粉)、水、豆乳、みかん缶
20 火	昼食	御飯 おかず汁 さわらと人参の煮物 小松菜のしらすサラダ(キャベツ)	七分つき米 木綿豆腐、鶏もも肉、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さわら、にんじん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、さやえんどう こまつな、キャベツ、しらす干し、酢、油

	午後おやつ	●	牛乳	●牛乳【乳】
			おはぎ（きな粉）	七分つき米、もち米、水、きな粉、砂糖、食塩
21 水	昼食		御飯	七分つき米
		●	ハンバーグ	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
			野菜スープ（キャベツ）	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水、中華だしの素、食塩
			さっぱりポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、おから、油、マヨドレ
			みかん	みかん
	午後おやつ		果汁ジュース	野菜ジュース
			キャロットケーキ(米粉)	にんじん、きな粉、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 木	昼食		すまし汁（こまつな・えのき）	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
			てりやき野菜丼	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
			切干し大根の旨煮	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【乳】
			蒸し芋	さつまいも、食塩
23 金	昼食		クリスマス・ライス	七分つき米、こまつな、油、酒、食塩
		●	クリスマス・シチュー	鶏もも肉、キャベツ、たまねぎ、油、水、コンソメ、豆乳、食塩、米粉、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん
		●	マカロニサラダ	●マカロニ【小麦】、にんじん、きゅうり、みかん缶、マヨドレ
			フルーツカクテル（もも缶）	みかん缶、もも缶、パイン缶
	午後おやつ	●	牛乳	●牛乳【乳】
			クリスマス・きな粉ケーキ（りんご）	りんご、干しぶどう、きな粉、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖
24 土	昼食		豚丼	七分つき米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく、油、しょうゆ、酒、片栗粉
			みかん	みかん
	午後おやつ		果汁ジュース	野菜ジュース
			お菓子	
26 月	昼食		中華丼（はくさい）	七分つき米、押麦、水、豚肉(肩ロース)、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、しいたけ、しょうが、ごま油、水、しょうゆ、中華だしの素、食塩、片栗粉
			豆腐スープ（わかめ）	木綿豆腐、もやし、白ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩
			いんげんのツナあえ	いんげん、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、砂糖
			パイン缶	パイン缶
	午後おやつ	●	牛乳	●牛乳【乳】
			米粉肉まん	米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、鶏ひき肉、おから、白ねぎ、ごま油、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、こしょう、片栗粉
27 火	昼食		さつま芋御飯	七分つき米、さつまいも、酒、食塩
			みそ汁（だいこん・かぼちゃ）	だいこん、かぼちゃ、白ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）
			カレイのりんごソースかけ	かれい、しょうが、酒、片栗粉、油、りんご、たまねぎ、水、酢、しょうゆ、砂糖
			ほうれん草の塩ごま和え	ほうれんそう、キャベツ、食塩、ごま
	午後おやつ	●	牛乳	●牛乳【乳】
			凍り豆腐のきな粉トースト	凍り豆腐、豆乳、砂糖、バニラエッセンス、米粉、きな粉、食塩、水、油
28 水	昼食		カレーライス・手作り	七分つき米、押麦、水、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、油、水、カレー粉、ケチャップ、コンソメ、食塩、米粉、たまねぎ、りんご、にんじん、油
			小松菜の酢あえ（もやし）	こまつな、もやし、にんじん、しらす干し、酢、しょうゆ、油
			みかん	みかん
	午後おやつ	●	牛乳	●牛乳【乳】
			お菓子	
			ポップコーン（カレー塩）	とうもろこし（玄穀）、油、カレー粉、食塩