

アレルギーチェック献立表

2023年1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
5 木	昼食	豚丼 ● みそ汁 みかん缶 果汁ジュース	米、豚肉(ロース)、しょうが、白ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま ●焼ふ【小麦】、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお・昆布だし汁 みかん缶 野菜ジュース
	午後おやつ	● 牛乳パン	◎牛乳パン【乳・小麦】
6 金	昼食	御飯 カレイの西京焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁	米 かれい、酒、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、本みりん 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 木綿豆腐、カットわかめ、しょうゆ(うすくち)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	● 牛乳 ● バナナ お菓子	●牛乳【乳】 ●バナナ【バナナ】
7 土	昼食	● あんかけうどん オレンジ	●ゆでうどん【小麦】、鶏むね肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 オレンジ
	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
10 火	昼食	みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭と切干大根のあんかけ ほうれん草のごま和え(人参) みかん わかめ御飯	かぼちゃ、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、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま みかん 米、炊き込みわかめ
	午後おやつ	● 牛乳 米粉蒸しパン	●牛乳【乳】 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、つぶしあん(砂糖添加)
11 水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・こまつな) 鶏むね肉の照り焼き ゆでブロッコリー ひじきの煮物(にんじん)	七分つき米 だいこん、さといも、こまつな、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏むね肉、しょうが、酒、砂糖、食塩、油、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 ブロッコリー ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう
	午後おやつ	● 牛乳 スイートポテト(米粉・ごま)	●牛乳【乳】 さつまいも、米粉、砂糖、食塩、豆乳、油、ごま
12 木	昼食	御飯 ふりかけ・じゃこ(ねぎ) ポークチャップ キャベツとチンゲン菜のサラダ(わかめ・ごま) パイン缶	七分つき米 しらす干し、ごま油、白ねぎ、かつお節 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、油、水、ケチャップ、砂糖、コンソメ、食塩、パセリ粉 キャベツ、チンゲンサイ、カットわかめ、酢、油、砂糖、ごま パイン缶
	午後おやつ	● 牛乳 ポップコーン(カレー塩) お菓子	●牛乳【乳】 とうもろこし(玄穀)、油、カレー粉、食塩 塩せんべい
13 金	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) さわらの信田煮 だいこんのおかか和え(きゅうり) りんご 豆乳みかんババロア風	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) さわら、しょうが、酒、白ねぎ、はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、片栗粉 だいこん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、かつお節 りんご 米粉、砂糖、かんてん(粉)、水、豆乳、みかん缶
	午後おやつ	● 牛乳	●牛乳【乳】

14	昼食 土	てりやき野菜丼 ●バナナ みそ汁(もやし・わかめ) 果汁ジュース お菓子	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 ●バナナ【バナナ】 もやし、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 野菜ジュース
16	昼食 月	鶏肉と小松菜のクリームライス ひじきのツナ酢あえ(もやし) みかん	七分つき米、押麦、水、鶏もも肉、砂糖、食塩、こまつな、たまねぎ、にんじん、油、豆乳、クリームコーン缶、コンソメ、米粉 ひじき、もやし、にんじん、いんげん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖 みかん
	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(さけ・ごま)	●牛乳【乳】 七分つき米、さけ、食塩、ごま
17	昼食 火	御飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) かれいとごぼうの煮つけ ほうれん草の白和え(にんじん・ごま)	七分つき米 だいこん、白ねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) かれい、ごぼう、油、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
	午後おやつ	●牛乳 米粉のかぼちゃマフィン	●牛乳【乳】 米粉、ベーキングパウダー、かぼちゃ、砂糖、調製豆乳、油、砂糖、水
18	昼食 水	ハリハリわかめ御飯 マーボー豆腐(キッズ) 蒸し野菜のサラダ キャベツとはるさめの中華スープ	七分つき米、切り干しだいこん、炊き込みわかめ 木綿豆腐、豚ひき肉、白ねぎ、にんじん、しょうが、油、水、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、片栗粉 ブロッコリー、キャベツ、さつまいも、食塩、油、かつお節 キャベツ、はるさめ、白ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ
	午後おやつ	●牛乳 お菓子 ●バナナ	●牛乳【乳】 塩せんべい ●バナナ【バナナ】
19	昼食 木	御飯 みそ汁(はくさい・油揚げ) さけの焼きおろし煮 かぼちゃ(蒸し) オレンジ	七分つき米 はくさい、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、食塩、だいこん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖 かぼちゃ、食塩 オレンジ
	午後おやつ	●牛乳 ●トースト(コーン Mayoネーズ)	●牛乳【乳】 ●食パン【小麦】、コーン缶、たまねぎ、マヨドレ
20	昼食 金	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) 鶏肉の揚げ煮 かぶの塩昆布あえ	七分つき米 もやし、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) 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、さつまいも、油、にんじん、しょうゆ、酒、ほうれんそう かぶ、かぶ・葉、塩こんぶ
	午後おやつ	●牛乳 豆乳フルーツゼリー	●牛乳【乳】 かんてん(粉)、水、みかん缶、砂糖、豆乳、もも缶(黄桃)、パイン缶
21	昼食 土	●ちゃんぽんラーメン みかん	●生中華めん【小麦】、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 みかん
23	昼食 月	御飯 豆乳コーン鍋(はくさい) カレイのごま揚げ(米粉) ゆでブロッコリー さつま芋の煮物(昆布)	七分つき米 鶏もも肉、絹ごし豆腐、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布だし汁、酒、豆乳、クリームコーン缶、食塩、米粉 かれい、食塩、酒、米粉、水、ごま、油 ブロッコリー さつまいも、刻みこんぶ、油、しょうゆ、砂糖
	午後おやつ	●牛乳 ●米粉のもっちりバナナパン(豆乳)	●牛乳【乳】 ●バナナ【バナナ】、レモン果汁、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖
24	昼食 火	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 厚揚げの炒め物 キャベツのパインサラダ	七分つき米 かぼちゃ、油揚げ、白ねぎ、煮干だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、カットわかめ、パイン缶、酢、砂糖、しょうゆ

	午後おやつ	●牛乳 蒸し芋	●牛乳【乳】 さつまいも、食塩
25 水	昼食	御飯 野菜スープ(キャベツ) 鶏のから揚げ さっぱりポテトサラダ みかん	七分つき米 キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、おから、酢、砂糖、食塩、油 みかん
	午後おやつ	果汁ジュース キャロットケーキ(米粉)	野菜ジュース 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
26 木	昼食	菜飯(大根菜・ごま) みそ汁(だいこん・油あげ) 鮭の照り焼き れんこんのマリネ	七分つき米、こんぶ(だし用)、酒、食塩、だいこん(葉)、ごま だいこん、こまつな、油揚げ、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 れんこん、たまねぎ、にんじん、油、酢、砂糖、食塩
	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(わかめ)	●牛乳【乳】 米、混ぜ込みわかめ
27 金	昼食	御飯 わかめスープ(もやし) 肉団子の酢豚風 白菜のごま和え みかん缶・もも缶	七分つき米 カットわかめ、もやし、白ねぎ、コーン缶、水、中華だしの素、食塩 豚ひき肉、たまねぎ、しいたけ、食塩、片栗粉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、片栗粉 はくさい、ごま みかん缶、もも缶
	午後おやつ	●牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト	●牛乳【乳】 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 土	昼食	中華丼(はくさい) りんご 中華スープ お菓子	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 りんご たまねぎ、にんじん、中華だしの素、水 塩せんべい
	午後おやつ	果汁ジュース	野菜ジュース
30 月	昼食	さけとひじきの混ぜごはん ポトフ(冬野菜) ブロッコリーのごま酢あえ 煮りんご	七分つき米、さけ、酒、食塩、ひじき、刻みこんぶ、みりん 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、コーン缶、ちくわ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま りんご、砂糖
	午後おやつ	●牛乳 フライドポテト お菓子	●牛乳【乳】 じゃがいも、油、食塩 塩せんべい
31 火	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・さつまいも) 豚肉のすき焼き風煮物(豆腐) きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米 チンゲンサイ、さつまいも、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、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 きゅうり、カットわかめ、みかん缶、酢、砂糖
	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