

アレルギーチェック献立表

2023年3月

イカイノ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	卵、バナナ、小麦
			材 料 名
1 水	昼食	豆腐みそ汁(もやし) さわらの野菜レモン蒸し じゃが芋きんぴら(ごま) わかめ御飯	木綿豆腐、もやし、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さわら、酒、食塩、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、食塩 じゃがいも、油、食塩、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま 米、炊き込みわかめ
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト(米粉・ごま)	牛乳 さつまいも、米粉、砂糖、食塩、豆乳、油、ごま
2 木	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・わかめ) 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりと長芋のさっぱり漬け	七分つき米 チンゲンサイ、だいこん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、片栗粉、油、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、片栗粉、さやえんどう きゅうり、ながいも、水、酢、砂糖、食塩
	午後おやつ	牛乳 ●ピザトースト	牛乳 ●食パン【小麦】、たまねぎ、コーン缶、トマトジュース缶(食塩無添加)、とろけるチーズ
3 金	昼食	ちらし寿司 人参の甘煮(ブロッコリー) すまし汁 フルーツカクテル(いちご・もも)	七分つき米、水、さけ、食塩、片栗粉、油、切り干しだいこん、干しいたけ、油揚げ、水、酢、しょうゆ、砂糖 にんじん、ブロッコリー、砂糖、食塩、油 はくさい、こまつな、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みかん缶、もも缶、いちご
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン(いちごジャム)	牛乳 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、いちごジャム
4 土	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁 オレンジ	七分つき米、豚ひき肉、酒、キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、しょうゆ、食塩、ごま油、米粉 たまねぎ、カットわかめ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 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
6 月	昼食	キッズビビンバ(ごま) みそ汁(なす・油揚げ) りんご いんげん胡麻あえ	七分つき米、押麦、水、豚ひき肉、鶏ひき肉、白ねぎ、しょうが、油、しょうゆ、みりん、砂糖、もやし、にんじん、水、食塩、ほうれんそう、ごま油、ごま なす、たまねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) りんご いんげん、しょうゆ、いりごま
	午後おやつ	牛乳 米粉おに蒸しパン	牛乳 さつまいも、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳
7 火	昼食	御飯 豆乳汁(かぼちゃ・野菜) 豚肉と昆布の炒め煮(にんじん) キャベツのパンサラダ	七分つき米 かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、昆布だし汁、豆乳、クリームコーン缶、食塩 豚肉(肩ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、にんじん、刻みこんぶ、ごま油、水、しょうゆ キャベツ、きゅうり、パン缶、酢
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこおかか)	牛乳 七分つき米、しらす干し、しょうゆ、かつお節
8 水	昼食	御飯 すまし汁(はくさい・油あげ) かれいとさつま芋のケチャップ煮 ゆでブロッコリー もも缶	七分つき米 はくさい、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 かれい、酒、食塩、片栗粉、油、さつまいも、油、たまねぎ、にんじん、油、水、ケチャップ、食塩、片栗粉 ブロッコリー もも缶
	午後おやつ	牛乳 せんべい ポップコーン	牛乳 塩せんべい ポップコーン、油、食塩
9 木	昼食	みそ汁(切り干し大根・わかめ) 凍り豆腐とひき肉の煮物	切り干しだいこん、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(蒸し) ゆかり御飯	かぼちゃ、食塩 米、押麦、水、しそふりかけ、ごま
	午後おやつ	牛乳 おはぎ(きな粉)	牛乳 七分つき米、もち米、水、きな粉、砂糖、食塩
10	昼食	御飯 けんちん汁(鶏肉) 蒸し鮭の照りつけ 白菜とほうれん草のごま和え みかん	七分つき米 鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、白ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 はくさい、ほうれんそう、にんじん、ごま、食塩 みかん
	午後おやつ	牛乳 ビーフン(カレー・豚)	牛乳 ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、油、カレー粉、中華だしの素、酒、砂糖、食塩
11	昼食	中華丼(はくさい) わかめスープ(キャベツ) りんご	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 カットわかめ、キャベツ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、こしょう、ごま りんご
	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
13	昼食	御飯 豆腐旨煮椀(キャベツ) かれいのごま衣焼き ゆでブロッコリー さつま芋の煮物(昆布)	七分つき米 絹ごし豆腐、鶏ささ身、キャベツ、にんじん、しいたけ、白ねぎ、水、酒、食塩、片栗粉、ごま油 かれい、米粉、ごま、水、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 おにぎり(ゆかり)	牛乳 米、ゆかり
14	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜・ごま) 鮭のポテトクリーム焼き にんじんのシンプルサラダ	七分つき米 はるさめ、チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、油、水、中華だしの素、食塩、ごま さけ、食塩、片栗粉、油、じゃがいも、たまねぎ、油、クリームコーン缶 にんじん、きゅうり、酢、油、砂糖、食塩
	午後おやつ	牛乳 おやつ・おさかなごはん	牛乳 七分つき米、ツナ味付缶、こまつな、もやし、油、酒、砂糖、食塩
15	昼食	御飯 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ ●マカロニサラダ 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 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、脱脂粉乳、ケチャップ、砂糖、片栗粉、水 ●マカロニ【小麦】、きゅうり、にんじん、みかん缶、マヨドレ みかん
	午後おやつ	りんごケーキ 果汁ジュース	りんご、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、干しぶどう、粉糖 野菜ジュース
16	昼食	御飯 マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル(人参) 中華スープ	七分つき米 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 ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、食塩、ごま油 えのきたけ、白ねぎ、カットわかめ、スープの素
	午後おやつ	牛乳 ●あげぱん(きな粉)	牛乳 ●ロールパン【小麦】、油、きな粉、砂糖
17	昼食	カレーライス ブロッコリーのごま酢あえ チーズ いちご	米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールー ブロッコリー、コーン缶、ちくわ、酢、しょうゆ、砂糖、ごま チーズ いちご
	午後おやつ	牛乳 ●牛乳パン	牛乳 ●牛乳パン【小麦】
18	昼食	●ちゃんぽんラーメン	●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

土		パイン缶	パイン缶
	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
20月	昼食	御飯 鶏のから揚げ キャベツの昆布あえ みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	七分つき米 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油 キャベツ、塩こんぶ じゃがいも、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)
	午後おやつ	牛乳 ●ジャムサンド(いちご)	牛乳 ●食パン【小麦】、いちごジャム
22水	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) 鮭の塩焼き もやしのごま酢あえ(さやえんどう)	七分つき米 木綿豆腐、油揚げ、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、食塩 もやし、にんじん、さやえんどう、酢、砂糖、ごま
	午後おやつ	牛乳 フルーツカクテル	牛乳 みかん缶、パイン缶、もも缶(黄桃)
23木	昼食	●ラーメン(豚肉・キャベツ) れんこんのマリネ ●バナナ	●生中華めん【小麦】、豚肉(肩)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、食塩、水 れんこん、たまねぎ、にんじん、油、酢、砂糖、食塩 ●バナナ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(ごま・しらす)	牛乳 米、ごま、白ねぎ、しらす干し、食塩、ごま油
24金	昼食	ミートボールのトマトシチュー わかめ御飯 切干大根のサラダ(ツナ) りんご	豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、酒、食塩、片栗粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、水、コンソメ、米粉 米、炊き込みわかめ 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 お菓子 フライドポテト	牛乳 塩せんべい じゃがいも、油、食塩
27月	昼食	菜飯(小松菜) みそ汁(だいこん・ねぎ) 炒り豆腐(ちくわひじき) 磯辺さつまいも(焼き) りんご	七分つき米、こまつな、油、酒、食塩 だいこん、えのきたけ、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ちくわ、にんじん、たまねぎ、ひじき、干しいたけ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、さやえんどう さつまいも、米粉、水、あおのり、油 りんご
	午後おやつ	牛乳 いもかてん(パイン・もも)	牛乳 さつまいも、かてん(粉)、水、砂糖、パイン缶、もも缶
28火	昼食	御飯 豆腐すまし汁(油揚げ) 豚肉とキャベツのみそ炒め はるさめの酢の物(みかん)	七分つき米 木綿豆腐、白ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 豚肉(肩ロース)、しょうが、酒、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、白ねぎ、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、食塩 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
	午後おやつ	牛乳 フライドにんじん お菓子	牛乳 にんじん、しょうゆ、片栗粉、油 塩せんべい
29水	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・さやえんどう) かれいの香り焼き 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) ●バナナ	七分つき米 じゃがいも、たまねぎ、さやえんどう、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、みりん、食塩、片栗粉、油 ほうれんそう、にんじん、木綿豆腐、ごま、しょうゆ、砂糖、食塩 ●バナナ
	午後おやつ	牛乳 つぶつぶ人參ゼリー(寒天)	牛乳 にんじん、砂糖、かてん(粉)、水、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁、みかん缶
30	昼食	御飯	七分つき米

木		豚汁 蒸し魚のどろみあん(にんじん) ベイクドじゃが(あおのり) パイン缶	豚肉(肩ロース)、だいこん、ごぼう、白ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) かれい、酒、食塩、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 じゃがいも、油、食塩、あおのり パイン缶
	午後おやつ	牛乳 野菜もち(こまつな・きな粉)	牛乳 こまつな、米粉、砂糖、みかん濃縮果汁、豆乳、油、きな粉