

アレルギーチェック献立表

2023年4月

イカイノ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	卵、乳
			材 料 名
3 月	昼食	カレーライス・手作り ピクルス ● チーズ いちご	七分つき米、水、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しょうが、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 だいこん、きゅうり、赤ピーマン、酢、砂糖、食塩 ●チーズ【乳】 いちご
	午後おやつ	● 牛乳 りんごケーキ	●牛乳【乳】 りんご、干しぶどう、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖
4 火	昼食	御飯 おかず汁 さわらとキャベツの重ね蒸し にんじんとみかんのサラダ	七分つき米 木綿豆腐、鶏もも肉、なす、たまねぎ、えのきたけ、ごま油、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、キャベツ、コーン缶、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 にんじん、みかん缶
	午後おやつ	● 牛乳 米粉蒸しパン・さつまいも	●牛乳【乳】 さつまいも、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖
5 水	昼食	御飯 すまし汁(だいこん・油あげ) 鶏むね肉のごまみそ焼き 焼きかぼちゃ ゆでスナックえんどう	七分つき米 だいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、砂糖、ごま、油、片栗粉 かぼちゃ、油、食塩 スナックえんどう
	午後おやつ	● 牛乳 お菓子 バナナ	●牛乳【乳】 塩せんべい バナナ
6 木	昼食	ハリハリわかめ御飯 マーボー豆腐(たまねぎ) 小松菜とツナのごま和え りんご	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、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 こまつな、キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、しょうゆ、ごま 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
7 金	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・えのき) さけのサラダ焼き ひじきの煮物(にんじん) パイン缶	七分つき米 チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、食塩、じゃがいも、水、クリームコーン缶、油、酢 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 パイン缶
	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、米粉、きな粉、食塩、水、油
8 土	昼食	豚丼 りんご すまし汁	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、油、しょうゆ、酒、片栗粉 りんご 焼ふ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子	野菜ジュース
10 月	昼食	たけのこ入り混ぜご飯 みそ汁(かぼちゃ・こまつな) 豆腐のえび風味焼き ゆでブロッコリー	七分つき米、鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん かぼちゃ、こまつな、切り干しだいこん、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、干しえび、中濃ソース、ケチャップ、かつお節、あおのり ブロッコリー
	午後おやつ	米粉蒸しパン・レーズン ● 牛乳	干しぶどう、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖 ●牛乳【乳】
11	昼食	御飯	七分つき米

火		みそ汁(キャベツ) さわらとごぼうの煮つけ はるさめの酢の物(みかん)	木綿豆腐、キャベツ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さわら、ごぼう、油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 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 キャロットケーキ(米粉)	●牛乳【乳】 にんじん、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
12 水	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋・チンゲン菜) ハンバーグ コールスローサラダ りんご	七分つき米 じゃがいも、チンゲンサイ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、れんこん、しめじ、食塩、片栗粉 キャベツ、にんじん、酢、油、食塩 りんご
	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
13 木	昼食	御飯 鮭汁 豆腐の旨煮 さつま芋の煮物(昆布) ゆでスナックえんどう	七分つき米 さけ、にんじん、だいこん、白ねぎ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、しょうが、ごま油、水、酒、中華だしの素、食塩、片栗粉 さつまいも、刻みこんぶ、油、しょうゆ、砂糖 スナックえんどう
	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
14 金	昼食	御飯 コーンスープ(だいこん) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) フルーツカクテル(みかん・もも)	七分つき米 コーン缶、だいこん、油、クリームコーン缶、水、コンソメ、食塩 さけ、食塩、キャベツ、にんじん、しめじ、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 みかん缶、もも缶、パイン缶
	午後おやつ	●牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	●牛乳【乳】 七分つき米、豚ひき肉、ひじき、にんじん、ピーマン、しいたけ、ごま油、しょうゆ、みりん
15 土	昼食	焼きビーフン(豚肉・干しえび) バナナ すまし汁	ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ピーマン、干しえび、油、しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩、ごま油 バナナ 焼ふ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	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
17 月	昼食	三色そぼろ丼(凍り豆腐) みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) かぼちゃのだし浸し バナナ	七分つき米、凍り豆腐、鶏ひき肉、かつお・昆布だし汁、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、にんじん、ほうれんそう、ごま油 じゃがいも、たまねぎ、もやし、さやえんどう、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ バナナ
	午後おやつ	●牛乳 キャロットゼリー(寒天) お菓子	●牛乳【乳】 にんじん、かんてん(粉)、水、砂糖、オレンジ濃縮果汁、レモン果汁 塩せんべい
18 火	昼食	さつま芋御飯 みそ汁(キャベツ・わかめ) 白身魚の照り焼き 卵の花(人参・鶏ひき肉) りんご	七分つき米、さつまいも、酒、食塩 キャベツ、えのきたけ、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、しょうゆ、みりん、油 おから、鶏ひき肉、にんじん、白ねぎ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 りんご
	午後おやつ	●牛乳 米粉のケーキサレ(コーン)	●牛乳【乳】 こまつな、ウインナー、コーン缶、油、米粉、片栗粉、豆乳、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油
19 水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・厚揚げ) 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ブロッコリーのごまあえ パイン缶	七分つき米 だいこん、こまつな、生揚げ、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、しょうが、油、しょうゆ、酒 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、ごま パイン缶
	午後おやつ	●牛乳 米粉ドーナツ・おからバナナ	●牛乳【乳】 バナナ、おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油

20 木	昼食	御飯 豆乳スープ カレイのケチャップあえ ゆでキャベツ りんご	七分つき米 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、水、クリームコーン缶、豆乳、食塩、片栗粉 かれい、片栗粉、油、水、ケチャップ、中濃ソース、砂糖 キャベツ りんご
	午後おやつ	●牛乳 ビーフン(野菜)	●牛乳【乳】 ビーフン、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ピーマン、油、しょうゆ、酒、中華だしの素、ごま油
21 金	昼食	御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 豆腐の五目焼き チンゲン菜のどろみ炒め(えのき)	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) 木綿豆腐、鶏ひき肉、しょうが、食塩、片栗粉、さつまいも、にんじん、ひじき、しょうゆ、みりん 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、片栗粉
	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(しらす・ねぎ)	●牛乳【乳】 七分つき米、しらす干し、白ねぎ、かつお節、ごま油、しょうゆ
22 土	昼食	カレー風味のトマトライス オレンジ	七分つき米、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 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
24 月	昼食	御飯 豆腐みそ汁(あげ) 肉じゃが(豚肉) 小松菜のしらすサラダ(キャベツ) りんご	七分つき米 絹ごし豆腐、油揚げ、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、さやえんどう こまつな、キャベツ、しらす干し、酢、油 りんご
	午後おやつ	●牛乳 にんじんおやき	●牛乳【乳】 七分つき米、もち米、水、酒、にんじん、コーン缶、刻みこんぶ、油
25 火	昼食	御飯 豚汁(だいこん) さわらの煮つけ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング オレンジ	七分つき米 豚肉(肩ロース)、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、米みそ(淡色辛みそ) さわら、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 ブロッコリー、にんじん、ちくわ、たまねぎ、酢、油、砂糖 オレンジ
	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
26 水	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 みかん缶	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【乳】、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 みかん缶
	午後おやつ	果汁ジュース 豆腐ドーナツ	野菜ジュース ホットケーキ粉、絹ごし豆腐、油
27 木	昼食	御飯 はるさめスープ(チンゲン菜) 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりの昆布あえ いちご	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 生揚げ、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、コーン缶、油、水、ケチャップ、中濃ソース、酒、食塩、片栗粉、パセリ粉 きゅうり、塩こんぶ いちご
	午後おやつ	●牛乳 おやつ・えびごはん(ごま)	●牛乳【乳】 七分つき米、ひじき、干しえび、ごま、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩、かつお節
28 金	昼食	御飯 サーモン豆乳シチュー 鶏肉の甘辛煮 キャベツのパインサラダ	七分つき米 さけ、酒、食塩、米粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、水、コンソメ、豆乳、食塩、米粉、いんげん 鶏もも肉、ごま油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 キャベツ、きゅうり、パイン缶、酢
	午後おやつ	●牛乳 米粉蒸しパン・小豆	●牛乳【乳】 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、つぶしあん(砂糖添加)