

アレルギーチェック献立表

2023年5月

イカイノ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	卵、乳、パイナップル、いちご
			材 料 名
1 月	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁(だいこん・えのき) ベイクド里芋(青のり) りんご	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 だいこん、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さといも、片栗粉、油、食塩、あおのり りんご
	午後おやつ	●牛乳 ●野菜米粉蒸しパン	●牛乳【乳】(豆乳) 米粉、●脱脂粉乳【乳】(除去)、ベーキングパウダー、●牛乳【乳】(豆乳)、油、砂糖、にんじん、さつまいも、食塩
2 火	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・もやし) 鮭と人参の煮物 ポテトサラダ みかん缶	七分つき米 たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、にんじん、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、さやえんどう じゃがいも、きゅうり、コーン缶、おから、油、酢、砂糖、食塩 みかん缶
	午後おやつ	●牛乳 ●お麩ラスク	●牛乳【乳】(豆乳) 焼ふ、砂糖、●マーガリン【乳】(除去)
6 土	昼食	てりやき野菜丼 りんご すまし汁	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 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
8 月	昼食	グリーンピース御飯 みそ汁(豆腐・切り干し大根) ●ミートローフ キャベツのコーン煮	七分つき米、グリーンピース、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)、酒、食塩 木綿豆腐、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) 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、酒、たまねぎ、いんげん、干しぶどう、食塩、●脱脂粉乳【乳】(除去)、油、きゅうり キャベツ、コーン缶、にんじん、水、食塩
	午後おやつ	●牛乳 お好み焼き	●牛乳【乳】(豆乳) 豚ひき肉、油、キャベツ、白ねぎ、ながいも、小麦粉、干しえび、かつお節、油、あおのり、お好みソース
9 火	昼食	御飯 みそ汁(なす・あげ) たらの磯辺焼き じゃが芋きんぴら(ごま) みかん缶	七分つき米 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) たら、しょうゆ、みりん、片栗粉、あおのり、油 じゃがいも、油、食塩、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま みかん缶
	午後おやつ	●牛乳 おやつ・チャーハン(ひじき)	●牛乳【乳】(豆乳) 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
10 水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 肉豆腐 ブロッコリーと人参のおかか和え りんご	七分つき米 だいこん、かぼちゃ、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)、焼き豆腐、たまねぎ、白ねぎ、えのきたけ、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 りんご
	午後おやつ	●牛乳 ●米粉蒸しパン・小豆	●牛乳【乳】(豆乳) 米粉、●脱脂粉乳【乳】(除去)、ベーキングパウダー、●牛乳【乳】(豆乳)、油、つぶしあん(砂糖添加)
11 木	昼食	御飯 みそ汁(たまねぎ・あげ) さわらのもやしあんかけ(えんどう) さつま芋ときゅうりの酢の物	七分つき米 たまねぎ、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、白ねぎ、もやし、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、ごま油、片栗粉、さやえんどう さつまいも、油、きゅうり、酢、砂糖
	午後おやつ	●牛乳 ●牛乳ももゼリー お菓子	●牛乳【乳】(豆乳) もも缶、かんてん(粉)、水、砂糖、●牛乳【乳】(豆乳)

12 金	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(ごま) バナナ	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 バナナ
	午後おやつ	●牛乳 凍り豆腐のきな粉トースト	●牛乳【乳】(豆乳) 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
13 土	昼食	豚丼 りんご みそ汁	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、にんにく、油、しょうゆ、酒、片栗粉 りんご 焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)
	午後おやつ	果汁ジュース お菓子	野菜ジュース
15 月	昼食	おこわ(豚肉・にんじん) すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) 豆腐のコーンみそ焼き ゆでスナップえんどう オレンジ	七分つき米、もち米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、水、ごま油、しょうゆ、酒、砂糖 キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、クリームコーン缶、砂糖 スナップえんどう オレンジ
	午後おやつ	●牛乳 米粉のバナナパン	●牛乳【乳】(豆乳) 小麦粉、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、バナナ、豆乳、油、砂糖
16 火	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) さけの酒蒸し ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ) ゆでスナップえんどう もも缶	七分つき米 だいこん、白ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、酒、食塩、たまねぎ、えのきたけ、食塩、油 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 スナップえんどう もも缶
	午後おやつ	●牛乳 ●野菜もち(にんじん)	●牛乳【乳】(豆乳) にんじん、米粉、砂糖、油、食塩、●牛乳【乳】(豆乳)、きな粉
17 水	昼食	御飯 豆乳汁(チンゲン菜・コーン) 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりのゆかりあえ	七分つき米 チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、コーン缶、油、昆布だし汁、クリームコーン缶、豆乳、食塩 豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉 きゅうり、しそふりかけ
	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(じゃこごま)	●牛乳【乳】(豆乳) 七分つき米、しらす干し、ごま
18 木	昼食	ハリハリわかめご飯 みそ汁(いも・さやえんどう) 白身魚のフリット ゆで野菜 バナナ	七分つき米、切り干しだいこん、炊き込みわかめ じゃがいも、たまねぎ、さやえんどう、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、ベーキングパウダー、食塩、豆乳、油 キャベツ、にんじん、ブロッコリー、食塩 バナナ
	午後おやつ	●牛乳 きなこトースト	●牛乳【乳】(豆乳) 食パン、きな粉、砂糖
19 金	昼食	しらすごはん 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) りんご	七分つき米、こまつな、白ねぎ、しらす干し なす、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) 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 りんご
	午後おやつ	●牛乳 ●フレークスナック	●牛乳【乳】(豆乳) コーンフレーク、●マーガリン【乳】(サラダ油)、マシュマロ
22 月	昼食	御飯 豆腐旨煮椀(キャベツ)	七分つき米 絹ごし豆腐、鶏ささ身、キャベツ、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、水、酒、食塩、こしょう、片栗粉、ごま油

		鮭のごま衣焼き ベイクドじゃが(あおのり) りんご	さけ、米粉、ごま、水、油 じゃがいも、油、食塩、あおのり りんご
	午後おやつ	●牛乳 おやつ・ビビンバ	●牛乳【乳】(豆乳) 七分つき米、鶏ひき肉、もやし、こまつな、にんじん、ごま油、しょうゆ、酒
23 火	昼食	御飯 コーンスープ(だいこん) 鶏肉のふっくら焼き ゆでブロッコリー 昆布の煮物(にんじん)	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 鶏ひき肉、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、油、片栗粉 ブロッコリー 刻みこんぶ、にんじん、ちくわ、ごま油、しょうゆ
	午後おやつ	●牛乳 大学芋(ごま)	●牛乳【乳】(豆乳) さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま
24 水	昼食	しらすごはん 野菜スープ(キャベツ) ハンバーグ マカロニサラダ もも缶	七分つき米、こまつな、白ねぎ、しらす干し 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、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 もも缶
	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
25 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・油あげ) 肉じゃが・カレー味(グリーンピース) きゅうりの酢の物(ツナ) オレンジ	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) 牛肉(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、カレー粉、しょうゆ、みりん、砂糖、グリーンピース きゅうり、カットわかめ、ツナ油漬缶、酢、砂糖 オレンジ
	午後おやつ	●牛乳 ●米粉のコーンパン	●牛乳【乳】(豆乳) 米粉、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、●牛乳【乳】(豆乳)、油、コーン缶
26 金	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 豚肉のもち米蒸し 切干大根としらすの炒り煮 みかん缶	七分つき米 さつまいも、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) 豚ひき肉、おから、たまねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、食塩、片栗粉、水、もち米 切り干しだいこん、にんじん、しらす干し、みりん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、さやえんどう みかん缶
	午後おやつ	●牛乳 ●チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)	●牛乳【乳】(豆乳) こまつな、にら、にんじん、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、食塩、絹ごし豆腐、●牛乳【乳】(豆乳)、油、しょうゆ、ごま油、ごま
27 土	昼食	豚肉の甘みそ丼 りんご すまし汁	七分つき米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、油、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉 りんご カットわかめ、焼ふ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	お菓子 果汁ジュース	野菜ジュース
29 月	昼食	和風トマトライス(カレー) きゅうりと長芋のさっぱり漬け オレンジ	七分つき米、押麦、水、豚肉(肩ロース)、酒、カレー粉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ホールトマト缶詰、しょうが、油、かつお・昆布だし汁、食塩、米粉 きゅうり、ながいも、水、酢、砂糖、食塩 オレンジ
	午後おやつ	●チーズ ●牛乳 ●米粉蒸しパン・きなこ	●チーズ【乳】(除去) ●牛乳【乳】(豆乳) 米粉、きな粉、●脱脂粉乳【乳】(除去)、ベーキングパウダー、●牛乳【乳】(豆乳)、油、三温糖
30 火	昼食	ハリハリわかめご飯 みそ汁(キャベツ・油あげ) 魚とかぼちゃのたまねぎ和え ゆでいんげん りんご	七分つき米、切り干しだいこん、炊き込みわかめ キャベツ、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、食塩、酒、片栗粉、油、かぼちゃ、油、たまねぎ、酢、しょうゆ、砂糖、パセリ粉 いんげん りんご

	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(昆布)	●牛乳【乳】(豆乳) 七分つき米、こんぶ佃煮
31	昼食	御飯 中華スープ マーボー豆腐(キッズ) もやしのナムル さつまいも(レモン煮) バナナ	七分つき米 チンゲンサイ、焼ふ、カットわかめ、スープの素 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、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 もやし、ほうれんそう、にんじん、ごま油、食塩 さつまいも、砂糖、レモン果汁 バナナ
	午後おやつ	●牛乳 ●しらすチーズトースト	●牛乳【乳】(豆乳) 食パン、しらす干し、マヨドレ、●とろけるチーズ【乳】(除去)