

アレルギーチェック献立表

2023年6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 木 | 昼食 | 御飯 クラムチャウダー(豆乳) 鶏肉の照り焼き 蒸し野菜 もも缶 | 七分つき米 にんじん、じゃがいも、たまねぎ、いんげん、油、水、クリームコーン缶、豆乳、食塩、片栗粉 鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 ブロッコリー、にんじん、キャベツ もも缶 |
| | 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 |
| 2 金 | 昼食 | 御飯 みそ汁(切干だいこん・わかめ) さわらのあんかけ 卵の花(人参・鶏ひき肉) | 七分つき米 切り干しだいこん、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) さわら、酒、食塩、たまねぎ、赤ピーマン、えのきたけ、油、しょうゆ、レモン果汁、きゅうり 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 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 大学かぼちゃ(ごま) | ●牛乳【乳】(豆乳) かぼちゃ、油、水、しょうゆ、砂糖、ごま |
| 3 土 | 昼食 | すまし汁 てりやき野菜丼 りんご | 焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) 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 |
| | 午後おやつ | 果汁ジュース お菓子 ●アンパンマンチーズ | 野菜ジュース 塩せんべい ●アンパンマンチーズ【乳】(除去) |
| 5 月 | 昼食 | 混ぜ寿司(しらす) すまし汁(もやし・にんじん) 豆腐のごまみそ焼き かぼちゃ(蒸し) | 七分つき米、しらす干し、みりん、コーン缶、いんげん、油、切り干しだいこん、酢、砂糖、食塩 もやし、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、ごま かぼちゃ、食塩 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ●キャロットケーキ(米粉) | ●牛乳【乳】(豆乳) にんじん、小麦粉、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、●牛乳【乳】(豆乳)、油、砂糖、マーマレード |
| 6 火 | 昼食 | 御飯 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) かれないのかば焼き 白和え(ほうれん草・にんじん・ごま) | 七分つき米 じゃがいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) かれない、しょうが、食塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、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 おやつ・チャーハン(豚肉) | ●牛乳【乳】(豆乳) 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 |
| 7 水 | 昼食 | 御飯 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜) 豚肉とキャベツのすき焼き風煮物 バイクド里芋(青のり) みかん缶 | 七分つき米 かぼちゃ、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) 豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖 さといも、片栗粉、油、食塩、あおのり みかん缶 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 にんじんおやき | ●牛乳【乳】(豆乳) 七分つき米、もち米、水、にんじん、コーン缶、刻みこんぶ、油 |
| 8 木 | 昼食 | ハリハリわかめご飯 野菜スープ(キャベツ・コーン) 肉団子(焼き) 野菜のごまあえ 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、クリームコーン缶、水、コンソメ、食塩 豚ひき肉、たまねぎ、白ねぎ、酒、食塩、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 きゅうり、ブロッコリー、しょうゆ、ごま りんご |
| | 午後おやつ | ●牛乳 お菓子 | ●牛乳【乳】(豆乳) 塩せんべい |

| | | | |
|---------|-------|---|---|
| | | バナナ | バナナ |
| 9 金 | 昼食 | 御飯 豆腐みそ汁(あげ) さわらの香り蒸し(人参) 揚げなす(いんげん) フルーツカクテル(もも・みかん) | 七分つき米 木綿豆腐、たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、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、食塩、チンゲンサイ、えのきたけ、白ねぎ、にんじん、油、食塩 なす、いんげん、油、しょうゆ、砂糖 もも缶、みかん缶 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ジャムパン(りんご) | ●牛乳【乳】(豆乳) 食パン、りんごジャム |
| 10 土 | 昼食 | すまし汁 焼きビーフン(豚肉・干しえび) バナナ | 焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) 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 |
| | 午後おやつ | 果汁ジュース お菓子 ●アンパンマンチーズ | 野菜ジュース 塩せんべい ●アンパンマンチーズ【乳】(除去) |
| 12 月 | 昼食 | すまし汁(豆腐・オクラ) 豚肉とたまねぎのソテー ゆでブロッコリー キャベツのサラダ オレンジ | 木綿豆腐、オクラ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩 豚肉(肩ロース)、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース ブロッコリー キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢 オレンジ |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ●チーズ蒸しパン | ●牛乳【乳】(豆乳) 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、●牛乳【乳】(豆乳)、●アンパンマンチーズ【乳】(除去)、●ピザ用チーズ【乳】(除去)、油 |
| 13 火 | 昼食 | 御飯 みそ汁(もやし・にら) さけのサラダ焼き ひじきの煮物(にんじん) みかん缶 | 七分つき米 もやし、たまねぎ、えのきたけ、にら、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、食塩、こしょう、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 みかん缶 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 かぼちゃの豆腐パン | ●牛乳【乳】(豆乳) かぼちゃ、絹ごし豆腐、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油 |
| 14 水 | 昼食 | しらすご飯 みそ汁(豆腐・なす) 牛肉とごぼうの炒め煮 おくらとキャベツの和え物 バナナ | 七分つき米、こまつな、白ねぎ、しらす干し なす、木綿豆腐、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 牛肉(肩ロース)、ごぼう、にんじん、えのきたけ、油、しょうゆ、砂糖 キャベツ、オクラ、酢、砂糖 バナナ |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ●豆腐ドーナツ | ●牛乳【乳】(豆乳) ホットケーキ粉、絹ごし豆腐、●脱脂粉乳【乳】(除去)、油 |
| 15 木 | 昼食 | 御飯 豚汁(トマト) 白身魚の煮つけ さっぱりポテトサラダ | 七分つき米 豚肉(肩ロース)、トマト、キャベツ、たまねぎ、油、食塩、水、米みそ(淡色辛みそ) かれい、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 じゃがいも、きゅうり、にんじん、おから、酢、油、砂糖、食塩 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ●蒸しパン(さつまいも) | ●牛乳【乳】(豆乳) さつまいも、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、●牛乳【乳】(除去)、油 |
| 16 金 | 昼食 | 御飯 みそ汁(かぼちゃ・わかめ) 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりのゆかりあえ みかん缶 | 七分つき米 かぼちゃ、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) 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、しそふりかけ みかん缶 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ●スイートポテト | ●牛乳【乳】(豆乳) さつまいも、砂糖、食塩、●牛乳【乳】(豆乳)、バニラエッセンス、油 |
| 17 | 昼食 | すまし汁 | 焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) |

| | | | |
|-----|-------|---|---|
| 土 | | 豚井 りんご | 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 |
| | 午後おやつ | 果汁ジュース お菓子 ●アンパンマンチーズ | 野菜ジュース 塩せんべい ●アンパンマンチーズ【乳】(除去) |
| 19月 | 昼食 | ハリハリわかめ御飯 豆腐旨煮椀(キャベツ) さけの西京焼き さつま芋の甘煮 りんご | 七分つき米、しらす干し、切り干しだいこん、炊き込みわかめ 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 さけ、米みそ(甘みそ)、みりん、砂糖 さつまいも、砂糖 りんご |
| | 午後おやつ | ●牛乳 にんじんポンデケーキ | ●牛乳【乳】(豆乳) にんじん、ウインナー、じゃがいも、水、米粉、片栗粉、コンソメ、食塩、油 |
| 20火 | 昼食 | カレーライス きゅうりとだいこんのピクルス ●チーズ バナナ | 米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ きゅうり、だいこん、赤ピーマン、酢、砂糖、食塩、水 ●チーズ【乳】(除去) バナナ |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ●牛乳パン | ●牛乳【乳】(豆乳) ●牛乳パン【乳】(ロールパン) |
| 21水 | 昼食 | 御飯 野菜スープ(キャベツ) 鶏のから揚げ 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 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 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 トースト(ツナマヨネーズ) | 野菜ジュース 食パン、ツナ油漬缶、たまねぎ、マヨドレ |
| 22木 | 昼食 | 御飯 みそ汁(もやし・わかめ) ハンバーグ(トマト) ゆで野菜 もも缶 | 七分つき米 もやし、油揚げ、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、トマト、たまねぎ、酒、食塩、こしょう いんげん、キャベツ、にんじん もも缶 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 米粉のケーキサレ(ピーマン) | ●牛乳【乳】(豆乳) ウインナー、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、油、小麦粉、米粉、豆乳、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油 |
| 23金 | 昼食 | 御飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) 炒り豆腐(ひじき) 焼きかぼちゃ天(ごま) バナナ | 七分つき米 だいこん、チンゲンサイ、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉、さやえんどう かぼちゃ、米粉、ごま、食塩、水、油 バナナ |
| | 午後おやつ | ●牛乳 おにぎり(じゃこねぎ) | ●牛乳【乳】(豆乳) 米、しらす干し、ごま油、白ねぎ、しょうゆ、かつお節 |
| 24土 | 昼食 | すまし汁 野菜そぼろ丼 みかん缶 | 焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) 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 みかん缶 |
| 26月 | 昼食 | おこわ(鶏肉) はるさめスープ(わかめ) ブロッコリーの玉ねぎドレッシング バナナ | 七分つき米、もち米、水、鶏もも肉、砂糖、食塩、たけのこ(ゆで)、にんじん、干しいたけ、こんぶ(煮物用)、しょうゆ はるさめ、じゃがいも、チンゲンサイ、白ねぎ、油、カットわかめ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩 ブロッコリー、にんじん、ちくわ、たまねぎ、酢、油、砂糖 バナナ |
| | 午後おやつ | ●牛乳 トースト(きな粉) | ●牛乳【乳】(豆乳) 食パン、砂糖、きな粉 |
| 27 | 昼食 | 御飯 | 七分つき米 |

| | | | |
|---------|-------|--|---|
| 火 | | 豆腐すまし汁(油揚げ・ねぎ) さわらの五目とろみ煮 いんげんのごま和え(塩) | 木綿豆腐、油揚げ、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さわら、しょうが、酒、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、油、水、酢、しょうゆ、砂糖、片栗粉 いんげん、ツナ油漬缶、食塩、ごま |
| | 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 |
| 28 水 | 昼食 | すまし汁 てりやき野菜丼 みかん缶 | 焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち) 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 みかん缶 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ●黒糖パン | ●牛乳【乳】(豆乳) ●黒糖パン【乳】(バナナ) |
| 29 木 | 昼食 | 御飯 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ) 豚肉と昆布の炒め煮(にんじん) キャベツのしらす和え(ごま) もも缶 | 七分つき米 たまねぎ、かぼちゃ、切り干しだいこん、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 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、こまつな、しらす干し、ごま油、ごま もも缶 |
| | 午後おやつ | ●牛乳 ●米粉ドーナツ・おからバナナ | ●牛乳【乳】(豆乳) バナナ、おから、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、●牛乳【乳】(豆乳)、油 |
| 30 金 | 昼食 | 御飯 すまし汁(だいこん・にんじん) さけの蒸しみそ焼き きゅうりの昆布あえ バナナ | 七分つき米 だいこん、にんじん、いんげん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さけ、しょうが、酒、もやし、米粉、油、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖 きゅうり、塩こんぶ バナナ |
| | 午後おやつ | ●牛乳 米粉お好み焼き(えび) | ●牛乳【乳】(豆乳) 豚肉(肩ロース)、油、キャベツ、白ねぎ、にら、干しえび、かつお節、小麦粉、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、食塩、水、ごま油、中濃ソース、ケチャップ、あおのり |