

アレルギーチェック献立表

2023年7月

イカイノ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	卵、乳、いちご、パイナップル
			材 料 名
1 土	昼食	カレー風味のトマトライス オレンジ	七分つき米、押麦、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 ●アンパンマンチーズ	野菜ジュース おかし ●アンパンマンチーズ【乳】(除去)
3 月	昼食	キッズビビンバ(ごま) 豆腐みそ汁(たまねぎ・おくら) さつま芋のレモン煮	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 木綿豆腐、たまねぎ、オクラ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さつまいも、砂糖、レモン果汁
	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、豆乳、油、コーン缶
4 火	昼食	御飯 みそ汁(さといも・えのき) 豆腐のえび風味焼き きんぴらごぼう(いんげん・ごま) バナナ	七分つき米 さといも、こまつな、えのきたけ、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、ウスターソース、ケチャップ、かつお節、あおのり ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、ごま、いんげん バナナ
	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
5 水	昼食	御飯 ふりかけ・じゃこ(ねぎ) 豆乳スープ ピーマンの細切り炒め オレンジ	七分つき米 しらす干し、ごま油、白ねぎ、かつお節 さつまいも、たまねぎ、水、クリームコーン缶、豆乳、中華だしの素、食塩 豚肉(もも)、しょうゆ、酒、片栗粉、ピーマン、黄ピーマン、にんじん、はるさめ、油、水、しょうゆ、酒、砂糖、中華だしの素、片栗粉 オレンジ
	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
6 木	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) さわらの香り焼き かぼちゃのマリネ もも缶	七分つき米 キャベツ、にんじん、えのきたけ、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、しょうゆ、みりん、しょうが、片栗粉、油 かぼちゃ、油、きゅうり、たまねぎ、酢、砂糖、食塩 もも缶
	午後おやつ	●牛乳 焼きとうもろこし	●牛乳【乳】(豆乳) とうもろこし、しょうゆ
7 金	昼食	しらすご飯 春雨スープ ●ミートローフ ゆでやさい ベイクドじゃが すいか	七分つき米、こまつな、白ねぎ、しらす干し はるさめ、絹ごし豆腐、オクラ、白ねぎ、水、中華だしの素、食塩 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 にんじん、ピーマン、ブロッコリー、砂糖、食塩 じゃがいも、油、食塩、青のり すいか
	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、●脱脂粉乳【乳】(除去)、絹ごし豆腐、●牛乳【乳】(豆乳)油
8 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 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、焼ふ、カットわかめ
	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 おかし ●アンパンマンチーズ(除去)

10	月	昼食	トマトごはん(鶏) じゃがいものスープ煮 さけの塩焼き 野菜のナムル(ごま) バナナ	七分つき米、トマト、鶏もも肉、水、酒、中華だしの素、食塩、青のり じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、水、コンソメ、食塩 さけ、食塩 こまつな、しょうゆ、砂糖、ごま油、もやし、にんじん、ごま バナナ
		午後おやつ	●牛乳 ●枝豆のケーキ	●牛乳【乳】〈豆乳〉 えだまめ(冷凍)、米粉、ベーキングパウダー、●脱脂粉乳【乳】〈除去〉、●牛乳【乳】〈豆乳〉、油、砂糖
11	火	昼食	御飯 みそ汁(なす・ねぎ) さけのちゃんちゃん焼き(しめじ) さつま芋の煮物(昆布) みかん缶	七分つき米 なす、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 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 さつまいも、刻みこんぶ、油、しょうゆ、砂糖 みかん缶
		午後おやつ	●牛乳 ●ピザトースト	●牛乳【乳】〈豆乳〉 食パン、たまねぎ、コーン缶、しらす干し、トマトジュース缶(食塩無添加)、●とろけるチーズ【乳】〈除去〉
12	水	昼食	御飯 みそ汁(切干しだいこん・にんじん) カレーの煮つけ 焼き野菜(夏) もも缶	七分つき米 切り干しだいこん、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、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん なす、かぼちゃ、油、食塩 もも缶
		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、豆乳、油、砂糖、マーマレード
13	木	昼食	御飯 五目汁 厚揚げと豚肉のみそ煮 おくらのおかか和え りんご	七分つき米 もやし、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩 生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、はるさめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖 きゅうり、オクラ、しょうゆ、砂糖、かつお節 りんご
		午後おやつ	●牛乳 おにぎり(さけわかめ・ごま)	●牛乳【乳】〈豆乳〉 七分つき米、さけ、食塩、炊き込みわかめ、ごま
14	金	昼食	カレーライス コールスローサラダ ●チーズ みかん缶	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 キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨドレ ●チーズ【乳】〈除去〉 みかん缶
		午後おやつ	●牛乳 バナナ お菓子	●牛乳【乳】〈豆乳〉 バナナ 塩せんべい
15	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 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 ●アンパンマンチーズ	野菜ジュース おかし ●アンパンマンチーズ〈除去〉
18	火	昼食	焼きもろこし飯 野菜たっぷり夏マーボー 粉ふき芋 すいか 中華スープ	七分つき米、コーン缶、油、しょうゆ 木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、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 じゃがいも、食塩、こしょう すいか ねぎ、カットわかめ、焼ふ、スープの素
		午後おやつ	●牛乳 だいこんパン	●牛乳【乳】〈豆乳〉 米粉、小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダー、砂糖、豆乳、油、しらす干し、切り干しだいこん
19		昼食	御飯	七分つき米

水		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	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、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
20 木	昼食	御飯 みそ汁(なす・わかめ) 豚肉のしょうが焼き(トマト) 切干大根のサラダ(しらす干し) オレンジ	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) 豚肉(肩ロース)、しょうが、たまねぎ、トマト、油、酒、しょうゆ、砂糖 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、油、砂糖 オレンジ
	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、●脱脂粉乳【乳】(除去)、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
21 金	昼食	御飯 豚汁(だいこん) 豆腐のふわとろボール(えび) きゅうりの酢の物(みかん)	七分つき米 豚肉(肩ロース)、だいこん、にんじん、白ねぎ、ごま油、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ながいも、干しえび、キャベツ、食塩、片栗粉、油 きゅうり、カットわかめ、みかん缶、酢、砂糖
	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】(除去)、マシュマロ
22 土	昼食	●ハッシュドポーク バナナ	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、●シチューミックス ビーフ【乳】(アレルギー用カレー)
	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 おかし ●アンパンマンチーズ(除去)
24 月	昼食	ロールパン 豆腐のシチュー 鶏肉の甘辛煮 蒸し野菜(いんげん・いも) りんご	ロールパン 絹ごし豆腐、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水、豆乳、クリームコーン缶、コンソメ、食塩、米粉 鶏もも肉、ごま油、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 いんげん、さつまいも りんご
	午後おやつ	●牛乳 おやつ・えびごはん(ごま)	●牛乳【乳】〈豆乳〉 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
25 火	昼食	御飯 みそ汁(じゃがいも・わかめ) さわらの利休焼き(ごま) 卵の花(人参・鶏ひき肉) きゅうりのゆかりあえ	七分つき米 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) さわら、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま 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 きゅうり、しそふりかけ
	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
26 水	昼食	御飯 わかめスープ(ごま) 鶏肉のふっくら焼き 野菜のトマト煮 オレンジ	七分つき米 カットわかめ、えのきたけ、コーン缶、白ねぎ、水、中華だしの素、食塩、ごま 鶏ひき肉、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、油、片栗粉 かぼちゃ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、なす、赤ピーマン、マッシュルーム、油、水、ホールトマト缶詰、コンソメ、食塩 オレンジ
	午後おやつ	●牛乳 ●おからケーキ(きなこ)	●牛乳【乳】〈豆乳〉 ホットケーキ粉、おから、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、油、●牛乳【乳】(豆乳)
27 木	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・あげ) たらの磯辺焼き もやしのごま酢あえ	七分つき米 かぼちゃ、チンゲンサイ、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 もやし、にんじん、いんげん、酢、砂糖、ごま

		バナナ	バナナ
	午後おやつ	●牛乳 あげぱん	●牛乳【乳】〈豆乳〉 ロールパン、油、きな粉、砂糖
28 金	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) 肉団子ととうがんのとろみ煮 ゆでキャベツ フルーツカクテル	七分つき米 木綿豆腐、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) 豚ひき肉、鶏ひき肉、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、いんげん、しょうが、酒、食塩、片栗粉、とうがん、水、中華だしの素、片栗粉 キャベツ、食塩 みかん缶、もも缶
	午後おやつ	●牛乳 スイートポテト(米粉・ごま)	●牛乳【乳】〈豆乳〉 さつまいも、米粉、砂糖、食塩、豆乳、油、ごま
29 土	昼食	●ハッシュドポーク りんご	米、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、油、●シチューミックス ビーフ【乳】〈アレルギー用カレー〉 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 おかし ●アンパンマンチーズ〈除去〉
31 月	昼食	白パン ポークチャップ ピーマンのツナあえ(ごま) バナナ	白パンズ 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 ピーマン、油、酢、砂糖、しょうゆ、にんじん、ツナ油漬缶、ごま バナナ
	午後おやつ	●牛乳 菜飯おにぎり(しらす)	●牛乳【乳】〈豆乳〉 七分つき米、こまつな、しらす干し、油、酒、食塩