

アレルギーチェック献立表

2023年8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 火	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜・あげ) 白身魚の煮つけ かぼちやのマリネ りんご	七分つき米 たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、カットわかめ、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 かぼちや、油、きゅうり、たまねぎ、酢、砂糖、食塩 りんご
	午後おやつ	●牛乳 ●おからケーキ(ココア)	●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、ココア(ピュアココア)、油、●牛乳【乳】<豆乳>
2 水	昼食	御飯 みそ汁(だいこん・キャベツ) 炒り豆腐(ひじき) ベイクド里芋(青のり) みかん缶	七分つき米 だいこん、キャベツ、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 さといも(冷凍)、片栗粉、油、食塩、あおのり みかん缶
	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(じゃこおかか)	●牛乳【乳】<豆乳> 七分つき米、しらす干し、白ねぎ、しょうゆ、かつお節
3 木	昼食	御飯 みそ汁(もやし・あげ) さけの酒蒸し(いんげん) さつま芋の甘煮 オレンジ	七分つき米 木綿豆腐、もやし、にんじん、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、コーン缶、いんげん、食塩、油 さつまいも、砂糖 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
4 金	昼食	御飯 野菜スープ(キャベツ・コーン) 肉団子(焼き) きゅうりの昆布あえ すいか	七分つき米 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、塩こんぶ すいか
	午後おやつ	●牛乳 ●米粉蒸しパン・小豆	●牛乳【乳】<豆乳> 米粉、ベーキングパウダー、●牛乳【乳】<豆乳>、油、つぶしあん(砂糖添加)
5 土	昼食	すまし汁 豚丼 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 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 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>
7 月	昼食	おこわ(鶏肉) わかめスープ ブロッコリーの玉ねぎドレッシング みかん缶	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 だいこん、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 みかん缶
	午後おやつ	●牛乳 トースト(ツナマヨネーズ)	●牛乳【乳】<豆乳> 食パン、ツナ油漬缶、たまねぎ、マヨドレ
8 火	昼食	御飯 みそ汁(なす・ねぎ) 豚肉と野菜のごま炒め はるさめの酢の物(みかん) オレンジ	七分つき米 木綿豆腐、なす、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)、しょうが、しょうゆ、酒、たまねぎ、白ねぎ、油、ごま 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 オレンジ

	午後おやつ	●牛乳 おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯	●牛乳【乳】〈豆乳〉 七分つき米、油揚げ、にんじん、もやし、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖
9	水	昼食 ハリハリわかめ御飯 野菜のスープ煮(鶏) かれのいのから揚げ 野菜のごまあえ	七分つき米、切り干しだいこん、炊き込みわかめ 鶏もも肉、トマト、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、油、水、中華だしの素、食塩 かれのい、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉、油 きゅうり、ブロッコリー、しょうゆ、ごま
	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〉
10	木	昼食 御飯 みそ汁(なす・ねぎ) 牛肉とごぼうの炒め煮 野菜のナムル フルーツカクテル(もも)	七分つき米 かぼちゃ、たまねぎ、白ねぎ、カットわかめ、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 こまつな、しょうゆ、砂糖、ごま油、もやし、にんじん みかん缶、もも缶
	午後おやつ	●牛乳 バナナ	●牛乳【乳】〈豆乳〉 バナナ
12	土	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〉
17	木	昼食 カレーライス キャベツとツナのサラダ みかん缶	米、牛肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ ツナ油漬缶、キャベツ、にんじん、マヨドレ 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】〈塩せんべい〉
18	金	昼食 御飯 ふりかけ・じゃこ(ねぎ) 豆腐スープ(とうがん) 豚肉とキャベツのみそ炒め ベイクドじゃが りんご	七分つき米 しらす干し、ごま油、白ねぎ、かつお節 木綿豆腐、とうがん、カットわかめ、水、中華だしの素、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 じゃがいも、油、食塩、パセリ粉 りんご
	午後おやつ	●牛乳 ジャムパン(マーマレード)	●牛乳【乳】〈豆乳〉 食パン、マーマレード
19	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・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 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〉
21	月	昼食 みそ汁(わかめ・じゃがいも) 鶏肉の照り焼き 蒸し野菜 りんご	カットわかめ、じゃがいも、白ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 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 りんご
	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
22	火	昼食 御飯 みそ汁(だいこん・にんじん) 白身魚の香り蒸し(チンゲン菜) いんげんのごま和え みかん缶	七分つき米 だいこん、たまねぎ、木綿豆腐、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) かれのい、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、油、食塩 いんげん、にんじん、ツナ油漬缶、ごま、食塩 みかん缶
	午後おやつ	●牛乳	●牛乳【乳】〈豆乳〉

		おやつ・ビビンバ	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 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 もも缶	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、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 焼きとうもろこし	野菜ジュース とうもろこし、しょうゆ
24 木	昼食	御飯 みそ汁(豆腐・あげ) かれいのかば焼き きゅうりの酢の物 りんご	七分つき米 木綿豆腐、もやし、えのきたけ、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、食塩、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖 きゅうり、カットわかめ、コーン缶、酢、砂糖 りんご
	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
25 金	昼食	御飯 コーン汁(とうがん) 鶏肉のおろし焼き ツナ野菜サラダ みかん缶	七分つき米 コーン缶、とうがん、白ねぎ、油、クリームコーン缶、コンソメ、食塩 鶏もも肉(皮付き)、だいこん、レモン果汁、みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、砂糖、ねぎ ツナ油漬缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩 みかん缶
	午後おやつ	●牛乳 大学かぼちゃ	●牛乳【乳】〈豆乳〉 かぼちゃ、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま、水
26 土	昼食	すまし汁 てりやき野菜丼 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 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 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〉
28 月	昼食	御飯 みそ汁(さつまいも・わかめ) 豆腐のハンバーグ しらすサラダ(にんじん) りんご	七分つき米 さつまいも、チンゲンサイ、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) 鶏ひき肉、木綿豆腐、白ねぎ、たまねぎ、ごま、しょうゆ、酒、片栗粉、油、ケチャップ しらす干し、みりん、油、にんじん、きゅうり、油、酢、砂糖 りんご
	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
29 火	昼食	すまし汁 豚丼 みかん缶	木綿豆腐、焼ふ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 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 みかん缶
	午後おやつ	●牛乳 お菓子 バナナ	●牛乳【乳】〈豆乳〉 塩せんべい バナナ
30 水	昼食	御飯 みそ汁(なす・わかめ) 豚肉とキャベツのすき焼き風煮物 ピーマンのツナあえ(ごま) すいか	七分つき米 なす、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 ピーマン、油、酢、砂糖、しょうゆ、にんじん、ツナ油漬缶、ごま すいか
	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
31	昼食	ハリハリわかめ御飯	七分つき米、切り干しだいこん、炊き込みわかめ

木		トマトスープ 鶏のから揚げ キャベツのサラダ(チンゲン菜)	トマト、じゃがいも、たまねぎ、えのきたけ、水、中華だしの素、食塩 鶏もも肉(皮付き)、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 キャベツ、チンゲンサイ、コーン缶、酢、砂糖、食塩
	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、●牛乳【乳】〈豆乳〉、油