

アレルギーチェック献立表

2023年10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
2 月	昼食	御飯 みそ汁(なす・キャベツ) 炒り豆腐(ひじき) ベイクドじゃが オレンジ	七分つき米 なす、白ねぎ、キャベツ、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、砂糖、みりん、片栗粉、さやえんどう じゃがいも、油、食塩、あおのり オレンジ
	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
3 火	昼食	御飯 みそ汁(豆腐) さけの酒蒸し ブロッコリーのごま酢あえ りんご	七分つき米 木綿豆腐、だいこん、こまつな、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、いんげん ブロッコリー、にんじん、ちくわ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ りんご
	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、ごま、水
4 水	昼食	御飯 わかめスープ 鶏肉のふっくら焼き キャベツのおかか和え みかん缶	七分つき米 カットわかめ、もやし、白ねぎ、水、中華だしの素、食塩 鶏ひき肉、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ 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
5 木	昼食	御飯 みそ汁(チンゲン菜) さわらの五目とろみ煮 野菜のごま和え もも缶	七分つき米 チンゲンサイ、焼ふ、えのきたけ、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、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 きゅうり、ブロッコリー、赤ピーマン、食塩、ごま もも缶
	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、●牛乳【乳】〈豆乳〉、油
6 金	昼食	御飯 すまし汁(かぼちゃ・たまねぎ) 鶏肉の照り焼き 切干大根としらすの炒り煮 バナナ	七分つき米 かぼちゃ、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩 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 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、いんげん バナナ
	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】〈お菓子〉
7 土	昼食	すまし汁 豚丼 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 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〉
10 火	昼食	ハヤシライス かぼちゃのサラダ ●チーズ みかん缶	米、牛肉(肩ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリーンピース、油、ハヤシルウ、ケチャップ かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、マヨドレ ●チーズ【乳】〈除去〉 みかん缶

	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〉
11 水	昼食	御飯 中華スープ(もやし) マーボー豆腐(たまねぎ) ほうれん草のナムル 梨	七分つき米 もやし、カットわかめ、えのきたけ、水、中華だしの素、食塩 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 ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ごま、食塩、ごま油 なし
	午後おやつ	●牛乳 おにぎり(昆布)	●牛乳【乳】〈豆乳〉 七分つき米、塩こんぶ
12 木	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁 きゅうりのピクルス みかん缶	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 焼ふ、白ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩 きゅうり、だいこん、赤ピーマン、酢、砂糖、食塩 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
13 金	昼食	御飯 みそ汁(こまつな・あげ) 肉じゃが きゅうりの酢の物 オレンジ	七分つき米 こまつな、白ねぎ、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、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 オレンジ
	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〉
14 土	昼食	みそ炒め丼 すまし汁 バナナ	七分つき米、豚肉(肩ロース)、酒、しょうが、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、白ねぎ、油、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、砂糖、片栗粉 焼ふ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 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〉
16 月	昼食	御飯 すまし汁 さわらの西京焼き かぼちゃのマリネ もも缶	七分つき米 木綿豆腐、だいこん、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さわら、酒、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、本みりん かぼちゃ、油、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、酢、食塩、砂糖 もも缶
	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
17 火	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 お菓子 バナナ	●牛乳【乳】〈豆乳〉 塩せんべい バナナ
18 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 オレンジ	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、片栗粉、油 マカロニ、きゅうり、にんじん、みかん缶、マヨドレ オレンジ
	午後おやつ	果汁ジュース キャロットケーキ(米粉)	野菜ジュース 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

19 木	昼食	御飯 すまし汁(だいこん・さつまいも) 白身魚のもみじ焼き 白和え(ほうれん草) 梨	七分つき米 だいこん、さつまいも、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩 たら、食塩、片栗粉、にんじん、みりん、食塩、油 にんじん、ほうれんそう、木綿豆腐、ごま、しょうゆ、砂糖、食塩 なし
	午後おやつ	●牛乳 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
20 金	昼食	さつま芋御飯 すまし汁(たまねぎ・えのき) 鶏肉のごまみそ焼 ゆで野菜 みかん缶	七分つき米、さつまいも、酒、食塩 たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩 鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま キャベツ、ブロッコリー、にんじん、食塩 みかん缶
	午後おやつ	●牛乳 ●米粉蒸しパン・レーズン	●牛乳【乳】〈豆乳〉 干しぶどう、米粉、ベーキングパウダー、●牛乳【乳】〈豆乳〉、油、砂糖
21 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〉
23 月	昼食	豆腐スープ(ごま) 中華丼(はくさい) ふかしいも りんご	絹ごし豆腐、白ねぎ、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、ごま 七分つき米、豚肉(肩ロース)、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、しょうが、ごま油、水、しょうゆ、中華だしの素、食塩、片栗粉 さつまいも りんご
	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
24 火	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・だいこん) さけの塩焼き きんぴらごぼう オレンジ	七分つき米 かぼちゃ、だいこん、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) さけ、食塩 ごぼう、にんじん、いんげん、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、ごま オレンジ
	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
25 水	昼食	ロールパン 豆腐のシチュー 鶏肉の甘辛煮 蒸し野菜(ブロッコリー) バナナ	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、グリーンピース、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 赤ピーマン、ブロッコリー バナナ
	午後おやつ	●牛乳 お好み焼き	●牛乳【乳】〈豆乳〉 豚肉(もも)、油、キャベツ、白ねぎ、ながいも、小麦粉、干しえび、かつお節、油、お好みソース、あおのり
26 木	昼食	御飯 みそ汁(なす・あげ) かれいの煮つけ じゃが芋炒め みかん缶	七分つき米 キャベツ、なす、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、しょうゆ、酒、砂糖 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、食塩 みかん缶
	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
27 金	昼食	御飯 コーンスープ(だいこん)	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

		ハンバーグ(きのこ) もやし、ツナ酢あえ(ひじき) 梨	牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、しめじ、食塩、こしょう、片栗粉 ひじき、もやし、にんじん、いんげん、ツナ油漬缶、酢、しょうゆ、砂糖 なし
	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
28 土	昼食	てりやき野菜丼 すまし汁 りんご	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 焼ふ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 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〉
30 月	昼食	御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃ(蒸し) オレンジ	七分つき米 キャベツ、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) 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 かぼちゃ、食塩 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
31 火	昼食	御飯 みそ汁(切干だいこん・わかめ) さわらのあんかけ ベイクド里芋 りんご	七分つき米 切り干しだいこん、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) 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 さといも、油、食塩、あおのり りんご
	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