

アレルギーチェック献立表

2024年7月

イカイノ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	卵
			材 料 名
1 月	昼食	中華丼 わかめスープ 焼きかぼちゃ チーズ オレンジ	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(砂で)、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 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 かぼちゃ、食塩 チーズ オレンジ
	午後おやつ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 焼ふ、砂糖、マーガリン
2 火	昼食	御飯 すまし汁(だいこん) さわらの西京焼き 小松菜のごま和え パイン缶	七分つき米 木綿豆腐、だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さわら、酒、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、本みりん こまつな、にんじん、ごま、しょうゆ パイン缶
	午後おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 塩せんべい
3 水	昼食	御飯 みそ汁(チンゲンサイ) 炒り豆腐 ベイクドじゃが バナナ	七分つき米 チンゲンサイ、もやし、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、ツナ水煮缶、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、さやえんどう、片栗粉 じゃがいも、油、食塩、あおのり バナナ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(若菜)	牛乳 米、若菜ふりかけ
4 木	昼食	御飯 みそ汁(こまつな) 肉じゃが きゅうりの酢の物 みかん缶	七分つき米 こまつな、えのきたけ、白ねぎ、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、ちくわ、コーン缶、酢、砂糖 みかん缶
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 食パン、いちごジャム
5 金	昼食	御飯 野菜スープ タンドリーチキン ゆで野菜(ブロッコリー) オレンジ	七分つき米 キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、水、コンソメ、食塩 鶏もも肉、食塩、ヨーグルト(無糖)、カレー粉、しょうが ブロッコリー、赤ピーマン、食塩 オレンジ
	午後おやつ	牛乳 スティックパイ	牛乳 パイシート、砂糖
6 土	昼食	ビーフン五目(えび) 中華スープ バナナ	ビーフン、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、干しえび、油、中華だしの素、しょうゆ、酒、食塩、ごま油 カットわかめ、焼ふ、水、中華だしの素、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
8 月	昼食	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ チーズ パイン缶	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(水煮缶詰)、油、ハヤシルウ キャベツ、ツナ油漬缶、マヨドレ チーズ パイン缶
	午後おやつ	牛乳 フレークスナック	牛乳 コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ

9 火	昼食	御飯 みそ汁(じゃが芋) さけの酒蒸し ひじきの煮物(にんじん) オレンジ	七分つき米 じゃが芋、チンゲンサイ、焼ふ、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、いんげん、食塩、油 ひじき、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、みりん、砂糖 オレンジ
	午後おやつ	牛乳 焼きとうもろこし	牛乳 とうもろこし、しょうゆ
10 水	昼食	御飯 すまし汁(わかめ) 厚揚げと豚肉のみそ煮 きゅうりのゆかりあえ バナナ	七分つき米 だいこん、白ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 生揚げ、豚肉(肩ロース)、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、しそふりかけ、にんじん バナナ
	午後おやつ	牛乳 野菜もち(かぼちゃ)	牛乳 かぼちゃ、米粉、砂糖、油、食塩、牛乳、きな粉
11 木	昼食	御飯 豆乳スープ(キャベツ) ミートローフ かぼちゃのマリネ みかん缶	七分つき米 キャベツ、じゃがいも、にんじん、えのきたけ、コーン缶、水、コンソメ、食塩、調製豆乳 豚ひき肉、鶏ひき肉、牛ひき肉、酒、たまねぎ、いんげん、食塩、油 かぼちゃ、油、きゅうり、たまねぎ、酢、砂糖、食塩 みかん缶
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン・レーズン	牛乳 ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、干しぶどう、油
12 金	昼食	御飯 みそ汁(あげ) 牛肉とごぼうの炒め煮 ブロッコリーのごまあえ バナナ	七分つき米 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) 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 ブロッコリー、赤ピーマン、ごま、しょうゆ バナナ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(じゃこねぎ)	牛乳 米、しらす干し、ごま油、白ねぎ、しょうゆ、かつお節
13 土	昼食	てりやき野菜丼 すまし汁 オレンジ	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(うすくち)、食塩 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 塩せんべい アンパンマンチーズ
16 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 パイン缶	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 きゅうり、だいこん、赤ピーマン、酢、砂糖、食塩、水 チーズ パイン缶
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	牛乳 かぼちゃ、絹ごし豆腐、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油
17 水	昼食	御飯 野菜スープ ハンバーグ 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 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、水 マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ、食塩 オレンジ
	午後おやつ	果汁ジュース おからケーキ(ココア)	野菜ジュース 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
18 木	昼食	御飯 みそ汁(かぼちゃ) カレイの煮つけ ブロッコリーのごま酢あえ バナナ	七分つき米 かぼちゃ、こまつな、白ねぎ、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、砂糖、酒 ブロッコリー、にんじん、ちくわ、ごま、酢、砂糖、しょうゆ バナナ
	午後おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 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、お好みソース、あおのり

19 金	昼食	御飯 みそ汁(わかめ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおかかあえ みかん缶	七分つき米 木綿豆腐、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)、たまねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ、酒、油 こまつな、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖 みかん缶
	午後おやつ	牛乳 チャーハン(ひじき)	牛乳 米、豚ひき肉、ひじき、にんじん、しいたけ、ピーマン、ごま油、しょうゆ、みりん
20 土	昼食	野菜そぼろ丼 すまし汁 バナナ	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、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、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
22 月	昼食	御飯 みそ汁(豆腐) さわらのもやしあんかけ 蒸しかぼちゃ オレンジ	七分つき米 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さわら、酒、白ねぎ、しょうが、もやし、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、ごま油、片栗粉 かぼちゃ、食塩 オレンジ
	午後おやつ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳 にんじん、小麦粉、米粉、ベーキングパウダー、牛乳、油、砂糖、マーマレード
23 火	昼食	御飯 中華スープ(だいこん) マーボー豆腐 ほうれん草のナムル すいか	七分つき米 だいこん、チンゲンサイ、えのきたけ、水、中華だしの素、食塩 木綿豆腐、豚ひき肉、白ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、酒、水、片栗粉 ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま、食塩、ごま油 すいか
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ、油、砂糖、しょうゆ、黒ごま、水
24 水	昼食	御飯 コーンスープ 牛肉と野菜のカレー炒め ポテトサラダ パイン缶	七分つき米 コーン缶、たまねぎ、油、クリームコーン缶、水、コンソメ、豆乳、食塩 牛肉(肩ロース)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉 じゃがいも、きゅうり、にんじん、マヨドレ パイン缶
	午後おやつ	牛乳 おさかなごはん	牛乳 米、水、ツナ味付缶、こまつな、もやし、酒、食塩
25 木	昼食	御飯 みそ汁(にんじん) 鶏肉の照り焼き ゆで野菜(キャベツ) みかん缶	七分つき米 こまつな、にんじん、切り干しだいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 鶏もも肉、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 キャベツ、赤ピーマン みかん缶
	午後おやつ	牛乳 お菓子 チーズ	牛乳 塩せんべい チーズ
26 金	昼食	御飯 みそ汁(えのき) 肉団子(焼き) もやしとツナのごま酢あえ すいか	七分つき米 木綿豆腐、キャベツ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、白ねぎ、水、しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉 もやし、にんじん、いんげん、ひじき、ツナ油漬缶、酢、砂糖、ごま すいか
	午後おやつ	牛乳 牛乳パン	牛乳 牛乳パン
27 土	昼食	豚丼 すまし汁 オレンジ	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 焼ふ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 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 塩せんべい アンパンマンチーズ

29 月	昼食	御飯 豚汁 豆腐のふわとろボール キャベツのおかかあえ パイ缶	七分つき米 豚肉(肩ロース)、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、白ねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ 木綿豆腐、ながいも、干しえび、たまねぎ、食塩、片栗粉、油 キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ、砂糖 パイ缶
	午後おやつ	牛乳 枝豆のケーキ	牛乳 えだまめ(冷凍)、米粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、牛乳、油、砂糖
30 火	昼食	御飯 みそ汁(ふ) 豚肉と昆布の炒め煮 ふかしいも すいか	七分つき米 焼ふ、カットわかめ、たまねぎ、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)、しょうゆ、酒、にんじん、刻みこんぶ、しょうが、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖 じゃがいも すいか
	午後おやつ	牛乳 ツナマヨトースト	牛乳 食パン、ツナ油漬缶、たまねぎ、マヨドレ
31 水	昼食	御飯 みそ汁(もやし) さわらのごま焼き かぼちゃの和風あん バナナ	七分つき米 もやし、チンゲンサイ、にんじん、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、ごま かぼちゃ、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 バナナ
	午後おやつ	牛乳 おにぎり(おかか)	牛乳 米、かつお節、しょうゆ