

アレルギーチェック献立表

2024年11月

こじか福祉会(完了)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名
1 金	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	やわらかごはん	米
		鶏大根 水菜とじゃこの酢の物 みそ汁(しめじ・しいたけ・えのき)	鶏もも肉、だいこん、にんじん、さやえんどう、油、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、本みりん、酒 水菜、しらす干し、わかめ(生)、酢、砂糖、しょうゆ しめじ、しいたけ、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
午後おやつ	ひじきチャーハン バナナ ほうじ茶	米、豚ひき肉、ひじき、にんじん、ピーマン、しょうゆ、油、食塩、鶏がらスープ バナナ ほうじ茶(浸出液)	
2 土	午前おやつ	ひこうきビスケット	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩
	昼食	たまご丼	米、たまねぎ、卵、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、あさつき
		ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぶ・葉)	ブロッコリー、しょうゆ(うすくち)、かつお節 かぶ、かぶ・葉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
午後おやつ	動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	ビスケット グレープフルーツ ミルク	
5 火	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	しじゅーしー	米、豚肉(ばら・脂身付)、刻みこんぶ、にんじん、ねぎ、あさつき、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、油
		もやしのゆかり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	もやし、しそふりかけ たまねぎ、なす、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
午後おやつ	おさつバター オレンジ ミルク	さつまいも、バター、食塩 オレンジ ミルク	
6 水	午前おやつ	ひこうきビスケット	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩
	昼食	やわらかごはん	米
		かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁(小松菜、えのき)	まかじき、酒、しょうゆ、本みりん、かぼちゃ、いんげん おから(旧来製法)、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん こまつな、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
午後おやつ	黒糖わらび餅 柿 ほうじ茶	片栗粉、水、黒砂糖、きな粉、砂糖、食塩 かき ほうじ茶(浸出液)	
7 木	午前おやつ	むらさきいもせんべい	水稲うるち米、砂糖、食塩、さつまいも
	昼食	根野菜ドリア	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、油、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、食塩、粉チーズ
		ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しめじ、えのきたけ、酢、三温糖、食塩、しょうゆ、油 パセリ、コンソメ、鳥がらだし汁 グレープフルーツ
午後おやつ	南瓜のチーズケーキ ミルク	かぼちゃ、クリームチーズ、三温糖、調製豆乳、小麦粉 ミルク	
8 金	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	やわらかごはん	米
		カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし)	かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖、ごぼう、にんじん はくさい、塩こんぶ もやし、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
午後おやつ	ハンバーグ(備蓄品) ほうじ茶	豚ひき肉、たまねぎ、ナツメグ、こしょう、食塩、牛乳、パン粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース、にんじん、砂糖、食塩、バター ほうじ茶(浸出液)	
9 土	午前おやつ	ひこうきビスケット	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩
	昼食	挽肉とキャベツの味噌炒め トマト	米、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、食塩、赤だし、酒、砂糖、しょうゆ トマト
		チンゲン菜スープ	チンゲンサイ、コンソメ、鳥がらだし汁
午後おやつ	豆乳クッキー バナナ ミルク	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ バナナ ミルク	
11 月	午前おやつ	むらさきいもせんべい	水稲うるち米、砂糖、食塩、さつまいも
	昼食	ほうとううどん	ゆでうどん、かぼちゃ、鶏もも肉、だいこん、ごぼう、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、油、しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし汁
		インゲンの柚子味噌和え	いんげん、米みそ(淡色辛みそ)、砂糖、みりん、ゆず果皮、ゆず果汁
午後おやつ	きのこピラフ グレープフルーツ ミルク	米、ベーコン、にんじん、れんこん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、コンソメ、食塩、パセリ グレープフルーツ ミルク	

12 火	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	やわらかごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米 さば、塩(並塩)、スナップえんどう、さつまいも ひじき、にんじん、干しいたけ、大豆(ゆで)、油、しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁 ほうれんそう、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	あんまん 柿 ほうじ茶	小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、油、水、あずき(ゆで) かき ほうじ茶(浸出液)
13 水	午前おやつ	ひこうきビスケット	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩
	昼食	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、鶏もも肉(皮付き)、ごぼう、にんじん、あさつき、しょうゆ、酒、本みりん、油 凍り豆腐、こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒 焼ふ、みつば、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)
	午後おやつ	りんごとみかんのヨーグルト ほうじ茶	りんご、みかん缶、ヨーグルト(無糖) ほうじ茶(浸出液)
14 木	午前おやつ	むらさきいもせんべい	水稲うるち米、砂糖、食塩、さつまいも
	昼食	食パン ポークピカタ グリル野菜 野菜スープ グレープフルーツ	食パン 豚肉(もも)、しょうが、酒、卵、小麦粉、油、ケチャップ、中濃ソース、三温糖 かぼちゃ、れんこん、グリーンアスパラガス じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、いんげん、コンソメ、鳥がらだし汁 グレープフルーツ
	午後おやつ	中華炊き込みおこわ ほうじ茶	米、もち米、たけのこ(ゆで)、鶏もも肉、干しいたけ、にんじん、ねぎ、中華だしの素、水、食塩、しょうゆ、砂糖 ほうじ茶(浸出液)
15 金	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き だいこんの甘酢和え すまし汁(えのき・わかめ)	米 さけ、食塩、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、白みそ、みりん、砂糖 だいこん、食塩、酢、砂糖、食塩 えのきたけ、わかめ(生)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)
	午後おやつ	ほうれん草クッキー バナナ ミルク	ほうれんそう、小麦粉、無塩バター、砂糖、牛乳 バナナ ミルク
16 土	午前おやつ	ひこうきビスケット	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩
	昼食	たまご丼 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぶ・葉)	米、たまねぎ、卵、昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、あさつき ブロッコリー、しょうゆ(うすくち)、かつお節 かぶ、かぶ・葉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	ビスケット グレープフルーツ ミルク
18 月	午前おやつ	むらさきいもせんべい	水稲うるち米、砂糖、食塩、さつまいも
	昼食	やわらかごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁(小松菜、えのき)	米 まかじき、酒、しょうゆ、本みりん、かぼちゃ、いんげん おから(旧来製法)、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、油、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん こまつな、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	黒糖わらび餅 柿 ほうじ茶	片栗粉、水、黒砂糖、きな粉、砂糖、食塩 かき ほうじ茶(浸出液)
19 火	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	根野菜ドリア ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、油、バター、小麦粉、牛乳、コンソメ、食塩、粉チーズ ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しめじ、えのきたけ、酢、三温糖、食塩、しょうゆ、油 パセリ、コンソメ、鳥がらだし汁 グレープフルーツ
	午後おやつ	南瓜のチーズケーキ ミルク	かぼちゃ、クリームチーズ、三温糖、調製豆乳、小麦粉 ミルク
20 水	午前おやつ	ひこうきビスケット	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩
	昼食	しじゅーしー もやしのゆかり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	米、豚肉(ばら・脂身付)、刻みこんぶ、にんじん、ねぎ、あさつき、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、油 もやし、しそふりかけ たまねぎ、なす、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	おさつバター オレンジ ミルク	さつまいも、バター、食塩 オレンジ ミルク

21 木	午前おやつ	むらさきいもせんべい	水稲うるち米、砂糖、食塩、さつまいも
	昼食	やわらかごはん カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし)	米 かれい、しょうが、しょうゆ、砂糖、ごぼう、にんじん はくさい、塩こんぶ もやし、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	ハンバーグ(備蓄品) ほうじ茶	豚ひき肉、たまねぎ、ナツメグ、こしょう、食塩、牛乳、パン粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース、にんじん、砂糖、食塩、バター ほうじ茶(浸出液)
22 金	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	やわらかごはん 鶏大根 水菜とじゃこの酢の物 みそ汁(しめじ・しいたけ・えのき)	米 鶏もも肉、だいこん、にんじん、さやえんどう、油、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、本みりん、酒 水菜、しらす干し、わかめ(生)、酢、砂糖、しょうゆ しめじ、しいたけ、えのきたけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	ひじきチャーハン バナナ ほうじ茶	米、豚ひき肉、ひじき、にんじん、ピーマン、しょうゆ、油、食塩、鶏がらスープ バナナ ほうじ茶(浸出液)
25 月	午前おやつ	むらさきいもせんべい	水稲うるち米、砂糖、食塩、さつまいも
	昼食	あんかけうどん 中華サラダ わかめスープ	ゆでうどん、豚肉(ばら・脂身付)、にんじん、はくさい、黒きくらげ、さやえんどう、しょうゆ、塩(並塩)、片栗粉 もやし、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ わかめ(生)、コンソメ、鳥がらだし汁
	午後おやつ	きのこピラフ グレープフルーツ ミルク	米、ベーコン、にんじん、れんこん、まいたけ、しめじ、えのきたけ、コンソメ、食塩、パセリ グレープフルーツ ミルク
26 火	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	やわらかごはん さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米 さば、塩(並塩)、スナッフえんどう、さつまいも ひじき、にんじん、干しいたけ、大豆(ゆで)、油、しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁 ほうれんそう、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお・昆布だし汁
	午後おやつ	あんまん 柿 ほうじ茶	小麦粉、ベーキングパウダー、三温糖、油、水、あずき(ゆで) かき ほうじ茶(浸出液)
27 水	午前おやつ	ひこうきビスケット	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩
	昼食	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、鶏もも肉(皮付き)、ごぼう、にんじん、あさつき、しょうゆ、酒、本みりん、油 凍り豆腐、こまつな、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒 焼ふ、みつば、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)
	午後おやつ	りんごとみかんのヨーグルト ほうじ茶	りんご、みかん缶、ヨーグルト(無糖) ほうじ茶(浸出液)
28 木	午前おやつ	むらさきいもせんべい	水稲うるち米、砂糖、食塩、さつまいも
	昼食	ハンバーガー ポトフ風スープ	食パン、豚ひき肉、たまねぎ、パン粉、牛乳、食塩、ケチャップ、中濃ソース、三温糖 ウインナー、かぶ、ブロッコリー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、コンソメ、塩(並塩)
	午後おやつ	中華炊き込みおこわ オレンジ ほうじ茶	米、もち米、たけのこ(ゆで)、鶏もも肉、干しいたけ、にんじん、ねぎ、中華だしの素、水、食塩、しょうゆ、砂糖 オレンジ ほうじ茶(浸出液)
29 金	午前おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ
	昼食	やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き だいこんの甘酢和え すまし汁(えのき・わかめ)	米 さけ、食塩、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、白みそ、みりん、砂糖 だいこん、食塩、酢、砂糖、食塩 えのきたけ、わかめ(生)、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)
	午後おやつ	ほうれん草クッキー バナナ ミルク	小麦粉、無塩バター、砂糖、ほうれんそう バナナ ミルク
30 土	午前おやつ	ひこうきビスケット	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩
	昼食	挽肉とキャベツの味噌炒め丼 トマト チンゲン菜スープ	米、豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、食塩、赤だし、酒、砂糖、しょうゆ トマト チンゲンサイ、コンソメ、鳥がらだし汁
	午後おやつ	豆乳クッキー バナナ ミルク	小麦粉、ショートニング、砂糖、豆乳、食塩、おから、コーンスターチ バナナ ミルク