

アレルギーチェック献立表

2024年11月

こじか福祉会(乳幼児)

日 曜	時間帯	献立	卵、小麦、えび、かに、そば、落花生、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛乳、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいち、りんご、ゼラチン、ごま、魚、ナッツ
			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	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【魚】、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
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	● エビたまご丼 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぶ・葉)	米、●えび【えび】、たまねぎ、●卵【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	ホームパイ グレープフルーツ 牛乳
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 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 牛乳
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	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【魚】、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
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	根野菜カレー 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、鶏肉(もも皮なし)、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、油、カレールウ、バター、牛乳、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、りんご 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 牛乳
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	ごはん ● カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米 ●かわいい【魚】、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、油揚げ、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
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 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	ブリッツ バナナ 牛乳
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 インゲンの柚子味噌和え	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 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 牛乳

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	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【魚】、塩(並塩)、スナッペン、さつまいも ひじき、油揚げ、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)、さといも、ごぼう、油揚げ、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	● ロールパン ● ポークピカタ グリル野菜 野菜スープ グレープフルーツ	●ロールパン【卵】 豚肉(もも)、しょうが、酒、●卵【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	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【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、●ごま【ごま】 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 牛乳	ほうれんそう、小麦粉、無塩バター、砂糖、牛乳 バナナ 牛乳
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	● エビたまご丼 ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(かぶ・葉)	米、●えび【えび】、たまねぎ、●卵【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	ホームパイ グレープフルーツ 牛乳	小麦粉、油、砂糖、バター、脱脂粉乳、食塩 グレープフルーツ 牛乳
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	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【魚】、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	根野菜カレー ほうれん草ときのこのサラダ コンソメスープ	米、鶏肉(もも皮なし)、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、油、カレー粉、バター、牛乳、生クリーム(乳脂肪)、チーズ、りんご 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
	午後おやつ	南瓜のチーズケーキ グレープフルーツ 牛乳	かぼちゃ、クリームチーズ、三温糖、調製豆乳、小麦粉 グレープフルーツ 牛乳
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 牛乳	さつまいも、バター、食塩 オレンジ 牛乳

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	ごはん ● カレイの煮つけ 白菜の塩昆布和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米 ●かれい【魚】、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、油揚げ、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【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	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【魚】、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	● あんかけ焼きそば ● 中華サラダ ● わかめスープ	焼きそばめん、豚肉(ばら・脂身付)、●えび(むき身)【えび】、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、●ごま油【ごま】 わかめ(生)、●ごま【ごま】、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 牛乳	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 牛乳
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	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【魚】、塩(並塩)、スナッペン、さつまいも ひじき、油揚げ、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)、さといも、ごぼう、油揚げ、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	コッペパン、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	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【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、●ごま【ごま】 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 牛乳	ほうれんそう、小麦粉、無塩バター、砂糖、牛乳 バナナ 牛乳
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	ブリッツ バナナ 牛乳	小麦粉、ショートニング、砂糖、食塩、乳成分 バナナ 牛乳