

アレルギー食品使用予定献立表

9月29日(月)			9月30日(火)			10月1日(水)			10月2日(木)			10月3日(金)		
						コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 野菜のごまドレッシング 冬瓜のかき玉汁			コウノトリ米ごはん 牛乳 ホイコーロー 二十世紀梨のフルーツ和え 中華スープ			秋のきのこごはん 牛乳 カレーのから揚げ キャベツのおひたし 白玉団子汁		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
						米	73 g		米	73 g		米	60 g	
						牛乳	1 本		牛乳	1 本		濃口しょうゆ	1.8 g	
						鶏もも肉 皮なし	1 切		豚肉もも	40 g		料理酒	1.2 g	
						にんにく	0.17 g		濃口しょうゆ	1.5 g		しめじ	10 g	
						淡口しょうゆ	2.5 g		赤だしみそ	2.2 g		干しいたけ	1 g	
						料理酒	0.9 g		料理酒	0.5 g		さがきごぼう	5 g	
						三温糖	0.9 g		三温糖	1.4 g		にんじん	6 g	
						豆板醤	0.08 g		おろししょうが	0.3 g		油揚げ	5 g	
						青ねぎ	2 g		ごま油	0.6 g		ひじき	0.4 g	
						キャベツ	24 g		玉ねぎ	14 g		淡口しょうゆ	1.3 g	
						もやし	10 g		キャベツ	15 g		濃口しょうゆ	1 g	
						きゅうり	5 g		ピーマン	7 g		三温糖	0.8 g	
						冷凍えだまめ	5 g		オイスターソース	1.1 g		みりん	1 g	
						にんじん	5 g		でん粉	0.4 g		料理酒	1.5 g	
						ツナ	5 g					塩	0.05 g	
						濃口しょうゆ	1.7 g		梨	20 g		牛乳	1 本	
						穀物酢	1.7 g		黄桃缶	10 g		カレー (40g)	1 切	
						上白糖	1.4 g		パイン缶	10 g		揚げ油	4 g	
						白みそ	0.75 g		ナタデココ	20 g		キャベツ	25 g	
						サラダ油	0.8 g		カットわかめ	0.6 g		小松菜	10 g	
						ごま油	1 g		玉ねぎ	30 g		もやし	12 g	
						いりごま	1.5 g		にんじん	6 g		にんじん	5 g	
						卵	25 g		大根	21 g		淡口しょうゆ	2.5 g	
						冬瓜	20 g		冷凍コーン	7 g		みりん	1.2 g	
						玉ねぎ	13 g		白ねぎ	5 g		糸かつお	0.7 g	
						にんじん	5 g		中華スープストック ①	0.75 g		白玉団子	24 g	
						チンゲン菜	10 g		淡口しょうゆ	2.6 g		焼きかまぼこ ⑬	5 g	
						白ねぎ	3 g		塩	0.15 g		かぼちゃ	25 g	
						だし用かつお	2 g		こしょう	0.01 g		大根	17 g	
						だし用昆布	1 g					青ねぎ	5 g	
						淡口しょうゆ	3.6 g					煮干し	3.5 g	
						みりん	0.8 g					合わせみそ	5.3 g	
						塩	0.17 g					赤だしみそ	2 g	
						でん粉	1.2 g							
												カレーのから揚げ➡鶏肉の照り焼き		

アレルギ－食品使用予定献立表

10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
黒糖パン 牛乳 卵のミートカップ グリーンサラダ ポトフ			コウノトリ米ごはん 牛乳 ちくわの利休揚げ 即席漬け カレー豚じゃが			コウノトリ米ごはん 牛乳 キスのキャロットソース ごま酢和え みそにゆうめん			菜めし 牛乳 鶏肉のフレーク焼き 磯香和え 豆腐のすまし汁 生野高原ぶどう			コウノトリ米ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ほうれん草の和え物 南瓜のみそ汁 ブルーベリーゼリー		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
麦 コッペパン	1 こ		米	73 g		米	73 g		米	73 g		米	73 g	
黒糖	7 g		牛乳	1 本		牛乳	1 本		菜めし	1.3 g		牛乳	1 本	
牛乳	1 本		竹輪 ⑪	25 g		キス	1 尾		牛乳	1 本		鯖	1 切	
卵 (40g)	1 こ		米粉	6.5 g		でん粉	4 g		鶏もも肉 皮なし	1 切		濃口しょうゆ	1.4 g	
豚ミンチ	7.5 g		いりごま 黒	0.5 g		揚げ油	4 g		塩	0.07 g		みりん	1.4 g	
鶏ミンチ	5 g		いりごま	0.5 g		にんじん	5 g		こしょう	0.01 g		料理酒	0.5 g	
玉ねぎ	15 g		揚げ油	5 g		玉ねぎ	5 g		ノンエッグマヨネーズ	6 g		三温糖	0.65 g	
マッシュルーム	3.5 g					三温糖	2 g		コーンフレーク	9.5 g		濃口しょうゆ	1.2 g	
乾燥大豆	2 g		大根	20 g		淡口しょうゆ	2.5 g					みりん	1.2 g	
ダイスカットトマト缶	3.5 g		小松菜	20 g		穀物酢	1.2 g		白菜	12 g		料理酒	0.4 g	
ケチャップ ⑤	5.5 g		もやし	10 g		水	2 g		チンゲン菜	15 g		三温糖	0.5 g	
濃口しょうゆ	2 g		にんじん	5 g					もやし	23 g				
上白糖	0.8 g		淡口しょうゆ	2.5 g		キャベツ	26 g		にんじん	5 g		ほうれん草	15 g	
塩	0.1 g		みりん	1.5 g		きゅうり	8 g		刻みのり	0.4 g		白菜	20 g	
こしょう	0.01 g					れんこん	10 g		淡口しょうゆ	2 g		切干大根	2 g	
サラダ油	0.3 g		豚肉ウデ	20 g		カットわかめ	0.7 g		みりん	1 g		にんじん	5 g	
でん粉	0.2 g		料理酒	1 g		穀物酢	2 g		サラダ油	0.6 g		淡口しょうゆ	2.4 g	
			じゃがいも	70 g		淡口しょうゆ	2.6 g					上白糖	0.9 g	
ブロッコリー	12 g		玉ねぎ	45 g		上白糖	1.4 g		豆腐	25 g				
キャベツ	25 g		にんじん	20 g		いりごま	1 g		玉ねぎ	15 g		かぼちゃ	30 g	
もやし	13 g		つきこんにやく	25 g					大根	23 g		玉ねぎ	25 g	
きゅうり	5 g		冷凍いんげん	8 g		麦 そうめんばち	5.5 g		にんじん	5 g		にんじん	5 g	
穀物酢	2.3 g		煮干し	1 g		油揚げ	5 g		しめじ	8 g		えのき	8 g	
淡口しょうゆ	1.3 g		三温糖	2.7 g		玉ねぎ	25 g		青ねぎ	5 g		油揚げ	5 g	
上白糖	0.6 g		淡口しょうゆ	2.4 g		大根	15 g		だし用かつお	2 g		白ねぎ	5 g	
塩	0.15 g		濃口しょうゆ	4 g		にんじん	5 g		だし用昆布	1 g		煮干し	3.5 g	
こしょう	0.01 g		みりん	1.8 g		青ねぎ	5 g		淡口しょうゆ	3.9 g		合わせみそ	5.3 g	
サラダ油	1.3 g		カレー粉	0.2 g		煮干し	3.5 g		みりん	0.2 g		赤だしみそ	2 g	
						合わせみそ	5 g		塩	0.15 g				
						赤だしみそ	2 g							
									ぶどう (20g)	2 こ				
卵のミートカップ ⇒ ミートボールのトマトソース			ちくわの利休揚げ⇒鶏肉のさっぱり煮			キスのキャロットソース⇒鶏肉のキャロットソース みそにゆうめん⇒みそにゆうめん(米粉麺)						鯖の照り焼き⇒豚肉の甘辛炒め		

アレルギ－食品使用予定献立表

10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)		
			コウノトリ米ごはん 牛乳 鮭の塩麹焼き 和風ポテトサラダ 厚揚げのみそ汁 朝来飯ふりかけ			コウノトリ米ごはん 牛乳 みそチキンカツ きんぴらごぼう 春雨スープ 早生みかん			コウノトリ米ごはん 牛乳 ちりめんとチーズの玉子焼き 豆と茎わかめのサラダ ちゃんこ汁			コウノトリ米ごはん 牛乳 秋刀魚の揚げ煮 白菜のごま和え なめこの赤だし		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
			米	73 g		米	73 g		米	73 g		米	73 g	
			牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本	
			秋鮭	1 切		鶏むね肉 皮つき	1 切		卵	卵	38 g	秋刀魚	1 切	
			塩麹	3 g		塩	0.18 g		淡口しょうゆ	0.3 g		でん粉	4 g	
			みりん	1.5 g		こしょう	0.02 g		キャベツ	12 g		揚げ油	5 g	
			じゃがいも	32 g		小麦粉	4 g		玉ねぎ	13 g		濃口しょうゆ	3 g	
			にんじん	6 g		パン粉	7 g		にんじん	5 g		三温糖	4 g	
			玉ねぎ	10 g		揚げ油	4 g		ちりめんじゃこ	3 g		料理酒	2 g	
			キャベツ	13 g		赤だしみそ	2.8 g		三温糖	0.65 g		白菜	25 g	
			塩	0.1 g		三温糖	2 g		塩	0.15 g		小松菜	15 g	
			こしょう	0.02 g		料理酒	1.2 g		スープストック	0.18 g	⑥	もやし	10 g	
			穀物酢	0.75 g		濃口しょうゆ	0.3 g		サラダ油	0.2 g		にんじん	5 g	
			淡口しょうゆ	0.4 g		みりん	0.4 g		角チーズ	5 g		淡口しょうゆ	2.4 g	
			ノンエッグマヨネーズ	7 g		おろしにんにく	0.08 g		乳			上白糖	0.9 g	
			糸かつお	0.5 g		ごま油	0.1 g		水煮大豆	7 g		いりごま	1 g	
			厚揚げ	25 g		水	1.7 g		冷凍茎わかめ	5 g				
			にんじん	5 g		いりごま	0.3 g		ロースハム	3 g	④	豆腐	20 g	
			大根	21 g		平天	8 g		大根	28 g		なめこ	10 g	
			白菜	12 g		ささがきごぼう	25 g	⑪	きゅうり	8 g		玉ねぎ	18 g	
			青ねぎ	5 g		れんこん	10 g		穀物酢	2.3 g		にんじん	5 g	
			つきこんにやく	8 g		にんじん	5 g		上白糖	0.6 g		大根	22 g	
			煮干し	3.5 g		ピーマン	6 g		淡口しょうゆ	1.3 g		白ねぎ	3 g	
			合わせみそ	5.3 g		つきこんにやく	8 g		塩	0.15 g		煮干し	3.5 g	
			赤だしみそ	2 g		濃口しょうゆ	1.5 g		こしょう	0.01 g		合わせみそ	1 g	
			朝来飯ふりかけ	41	1 こ	淡口しょうゆ	1.5 g		サラダ油	1.3 g		赤だしみそ	6.3 g	
						料理酒	0.5 g		豚肉ウデ	15 g				
						みりん	0.3 g		料理酒	0.8 g				
						三温糖	0.95 g		玉ねぎ	30 g				
						サラダ油	0.3 g		にんじん	5 g				
									白菜	18 g				
						ベーコン	6 g	⑫	青ねぎ	5 g				
						料理酒	0.3 g		干しいたけ	0.5 g				
						緑豆春雨	3 g		油揚げ	5 g				
						玉ねぎ	17 g		スーパースチキン	11.5 g	③			
						にんじん	5 g		淡口しょうゆ	4 g				
						チンゲン菜	14 g		料理酒	0.5 g				
						冷凍コーン	4 g		みりん	1 g				
						青ねぎ	3 g		塩	0.18 g				
						中華スープストック	0.75 g	①	ごま油	0.15 g				
						淡口しょうゆ	2.6 g							
						塩	0.15 g							
						こしょう	0.01 g							
						みかん	1 こ							
			鮭の塩麹焼き⇒鶏肉の塩麹焼き			みそチキンカツ⇒鶏肉のみそ焼き			ちりめんとチーズの玉子焼き ⇒ キャベツの洋風つくね			秋刀魚の揚げ煮⇒鶏肉の甘辛がらめ		

アレルギー食品使用予定献立表

10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
コッペパン 牛乳 ハムのカレー磯辺揚げ 彩りサラダ さつまいものシチュー			コウノトリ米ごはん 牛乳 焼きししゃも もやしの和え物 大根のうま煮			キムチごはん 牛乳 春巻き ピーマンの昆布和え コンソメスープ 梨			コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏そぼろ 丹波黒の枝豆 ゆばのすまし汁			コウノトリ米ごはん 牛乳 鰯のパン粉焼き こんにゃくのおかか炒め 里いものみそ汁		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
麦 コッペパン	1 こ		米	73 g		米	55 g		米	73 g		米	73 g	
牛乳	1 本		牛乳	1 本		濃口しょうゆ	0.7 g		牛乳	1 本		牛乳	1 本	
ボロニアハム 42	1 こ		ししゃも (30g)	2 尾		料理酒	1 g		鶏ミンチ	32 g		鰯開き	1 枚	
米粉	6 g		もやし	22 g		豚肉ウデ	12 g		さがぎごぼう	10 g		おろししょうが	0.5 g	
青のり粉	0.05 g		白菜	15 g		白菜キムチ	16 g		にんじん	6 g		濃口しょうゆ	1.3 g	
カレー粉	0.1 g		小松菜	10 g		にんじん	7 g		青ねぎ	3 g		塩	0.05 g	
揚げ油	4 g		にんじん	5 g		オイスターソース	0.35 g		濃口しょうゆ	2.5 g		料理酒	1.3 g	
キャベツ	25 g		淡口しょうゆ	2.8 g		濃口しょうゆ	1 g		料理酒	1 g		麦 パン粉	4 g	
にんじん	5 g		みりん	1.3 g		塩	0.1 g		三温糖	3.6 g		パセリ	0.3 g	
大根	10 g					こしょう	0.02 g		サラダ油	0.2 g				
ブロッコリー	8 g		鶏もも肉 皮なし	15 g		ごま油	0.2 g		卵	16 g		豚肉ウデ	10 g	
冷凍コーン	5 g		料理酒	0.5 g		牛乳	1 本		三温糖	0.7 g		サラダ油	0.2 g	
レモン果汁	0.5 g		厚揚げ	20 g		麦 春巻き 24	1 こ		塩	0.01 g		つきこんにゃく	40 g	
穀物酢	1.7 g		大根	65 g		揚げ油	3.5 g		穀物酢	0.18 g		にんじん	8 g	
淡口しょうゆ	1.6 g		玉ねぎ	38 g					サラダ油	0.08 g		ピーマン	12 g	
上白糖	0.6 g		にんじん	20 g		キャベツ	20 g					しめじ	6 g	
塩	0.15 g		しめじ	8 g		大根	20 g		枝豆	30 g		淡口しょうゆ	2.2 g	
こしょう	0.01 g		つきこんにゃく	15 g		きゅうり	8 g		塩	0.1 g		塩	0.05 g	
サラダ油	1.3 g		白ねぎ	10 g		ピーマン	8 g		乾燥ゆば	2 g		こしょう	0.01 g	
			煮干し	2 g		塩昆布	2 g		豆腐	20 g		料理酒	0.5 g	
豚肉ウデ	15 g		三温糖	1.7 g		塩	0.07 g		玉ねぎ	20 g		三温糖	0.3 g	
料理酒	0.4 g		淡口しょうゆ	3.5 g					大根	17 g		みりん	0.5 g	
さつまいも	25 g		濃口しょうゆ	2.4 g		ベーコン ⑫	8 g		にんじん	5 g		糸かつお	0.5 g	
玉ねぎ	32 g		料理酒	1.3 g		料理酒	0.4 g		えのき	8 g		さといも	20 g	
にんじん	10 g		みりん	1.3 g		じゃがいも	30 g		青ねぎ	5 g		玉ねぎ	25 g	
白菜	15 g					玉ねぎ	23 g		だし用かつお	2 g		にんじん	6 g	
白ねぎ	9 g					にんじん	5 g		だし用昆布	1 g		白菜	15 g	
クリームシチュー 43	10.5 g					チンゲン菜	10 g		淡口しょうゆ	3.9 g		油揚げ	5 g	
乳 脱脂粉乳	2 g					コンソメ ⑧	1.2 g		みりん	0.2 g		青ねぎ	5 g	
こしょう	0.02 g					淡口しょうゆ	2.3 g		塩	0.15 g		煮干し	3.5 g	
						塩	0.15 g					合わせみそ	5.3 g	
						こしょう	0.01 g					赤だしみそ	2 g	
						梨	1/8 こ							
			焼きししゃも➡豚肉のみそ炒め			春巻き➡鯖の塩焼き						鰯のパン粉焼き➡鶏肉の生姜焼き		