

アレルギー食品使用予定献立表

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)		
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	
						コウノトリ米ごはん 牛乳 鯖の甘辛揚げ 海藻サラダ ごぼうたっぷりつくねの根菜汁		黒豆ごはん 牛乳 松風焼き 紅白なます 白玉雑煮		
						米 牛乳 鯖 でん粉 揚げ油 濃口しょうゆ 三温糖 料理酒 海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん 冷凍コーン 青じそドレッシング 鶏ミンチ 玉ねぎ ささがきごぼう おろししょうが 合わせみそ 料理酒 でん粉 大根 にんじん 干しいたけ さといも 油揚げ 岩津ねぎ 煮干し 合わせみそ 赤だしみそ	73 g 1 本 1 切 4 g 5 g 3 g 4 g 2 g 0.9 g 27 g 8 g 5 g 5 g 5.5 g 20 g 2 g 4 g 0.16 g 0.8 g 0.8 g 1.2 g 25 g 8 g 0.5 g 0.7 g 1.2 g 1 g 2.1 g 2 g 35 g 8 g 10 g 4 g 1.3 g 2 g 30 g 5 g 27 g 10 g 7 g 3.5 g 6.8 g 2 g	米 米・もち米 乾燥黒豆 料理酒 塩 牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 豆腐 おから 玉ねぎ 岩津ねぎ パン粉 おろししょうが 三温糖 料理酒 濃口しょうゆ 合わせみそ いりごま 大根 にんじん れんこん 穀物酢 淡口しょうゆ 上白糖 煮込み餅 焼きかまぼこ 玉ねぎ 冷凍ほうれん草 にんじん 煮干し 白みそ 合わせみそ	58 g 6 g 8 g 2 g 0.7 g 1 本 25 g 5 g 4.5 g 8 g 8 g 15 g 3 g 4.5 g 0.5 g 0.7 g 1.2 g 1 g 2.1 g 2 g 35 g 8 g 10 g 4 g 1.3 g 2 g 30 g 5 g 27 g 10 g 7 g 3.5 g 6.8 g 2 g	
						鯖の甘辛揚げ➡豚肉の甘辛揚げ 松風焼き➡豆腐入りつくね				

アレルギー食品使用予定献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
コウノトリ米ごはん 牛乳 わかさぎのり天ぷら 切干大根のごま和え じゃがいものみそ汁		冬野菜のビビンバ丼 牛乳 フルーツヨーグルト 春雨スープ		コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉のゆず風味焼き もやしの和え物 大根のそぼろ煮		コウノトリ米ごはん 牛乳 鮭の塩麹焼き わかめの酢の物 炊き出し豚汁 みかん			
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	75 g	米	73 g	米	73 g	米	73 g
牛乳	1 本	豚肉もも おろしにんにく 濃口しょうゆ	30 g 0.2 g 2 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
わかさぎ	35 g	三温糖 サラダ油	1.3 g 0.3 g	鶏もも肉 皮なし 濃口しょうゆ	1 切 2.7 g	秋鮭	1 切		
塩	0.1 g	大豆もやし	15 g	料理酒	1 g	塩麹	3 g		
小麦粉	3 g	ほうれん草	15 g	みりん	1 g	みりん	1.5 g		
でん粉	1 g	岩津ねぎ	5 g	三温糖	0.1 g				
青のり粉	0.06 g	ささがきごぼう	5 g	おろししょうが	0.5 g				
揚げ油	2 g	ぜんまい水煮	5 g	ゆず果汁	0.4 g				
切干大根	2.2 g	錦糸卵	8 g	もやし	30 g				
濃口しょうゆ	1 g	淡口しょうゆ	1.3 g	小松菜	10 g				
みりん	0.5 g	料理酒	0.9 g	きゅうり	7 g				
三温糖	0.2 g	三温糖	0.9 g	にんじん	5 g				
チンゲン菜	18 g	焼き肉のたれ	2.6 g	淡口しょうゆ	2.5 g				
白菜	25 g	豆板醤	0.02 g	みりん	1.5 g				
にんじん	5 g	いりごま	2 g	豚ミンチ	10 g				
淡口しょうゆ	1.4 g	ごま油	1 g	料理酒	0.5 g				
みりん	0.7 g	牛乳	1 本	大根	65 g				
上白糖	0.5 g	りんご	5 g	白菜	12 g				
いりごま	1 g	バナナ	15 g	しめじ	8 g				
じゃがいも	25 g	レトルトみかん	10 g	玉ねぎ	25 g				
玉ねぎ	15 g	黄桃缶	10 g	にんじん	20 g				
にんじん	5 g	ナタデココ	10 g	角こんにやく	15 g				
しいたけ	4 g	ヨーグルト(プレーン)	10 g	厚揚げ	25 g				
厚揚げ	25 g	緑豆春雨	4 g	冷凍いんげん	8 g				
岩津ねぎ	4 g	白菜	15 g	煮干し	2 g				
煮干し	3.5 g	玉ねぎ	30 g	三温糖	1.6 g				
合わせみそ	5.3 g	にんじん	8 g	淡口しょうゆ	3.5 g				
赤だしみそ	2 g	冷凍コーン	8 g	濃口しょうゆ	2.8 g				
		干しこいじたけ	0.6 g	料理酒	1.5 g				
		中華スープスティック	0.75 g	みりん	1.5 g				
		淡口しょうゆ	2.6 g	でん粉	1 g				
		塩	0.18 g						
		こしょう	0.01 g						
わかさぎのり天ぷら→鶏肉の磯辺焼き						鮭の塩麹焼き→鶏肉の塩麹焼き			

アレルギー食品使用予定献立表

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
米粉丸パン 牛乳 鶏肉の岩津ねぎソース アーモンド和え さつまいものクリーム煮		コウノトリ米ごはん 牛乳 鰯の西京焼き 五目きんぴら かぶのすまし汁		麦ごはん 牛乳 チキントマトカレー いかとブロッコリーのマリネ りんご		コウノトリ米ごはん 牛乳 ししやもの香味焼き 白菜のおひたし 里いものみそ汁		コウノトリ米ごはん 牛乳 ツナの玉子焼き ひじきのごま酢和え ちゃんこ汁	
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
米粉丸パン	1 こ	米	73 g	米 米粒麦	65 g 6 g	米	73 g	米	73 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
鶏むね肉 皮つき	1 切	鰯	1 切	鶏もも肉 皮つき	22 g	ししやも (30g)	2 尾	卵	38 g
料理酒	1 g	合わせみそ	1.2 g	塩	0.05 g	オリーブ油	1.1 g	淡口しょうゆ	0.3 g
塩	0.1 g	白みそ	2.5 g	こしょう	0.01 g	乾燥パセリ	0.02 g	キャベツ	13 g
でん粉	5 g	濃口しょうゆ	0.3 g	しょうが	0.2 g	おろしにんにく	0.07 g	玉ねぎ	16 g
揚げ油	4 g	みりん	1.7 g	にんにく	0.2 g	小松菜	10 g	赤パプリカ	4 g
岩津ねぎ	4 g	料理酒	1 g	サラダ油	0.2 g	白菜	20 g	ツナ	4 g
淡口しょうゆ	3 g	三温糖	0.7 g	玉ねぎ	0.2 g	冷凍コーン	4 g	スープストック	⑥ 0.17 g
みりん	0.5 g	豚肉ウデ	8 g	にんじん	18 g	三温糖	0.9 g	塩	0.2 g
穀物酢	2 g	ささがきごぼう	25 g	じゃがいも	40 g	ひじき	1.2 g		
三温糖	2 g	れんこん	10 g	エリンギ	6 g	大根	26 g		
ごま油	0.03 g	にんじん	6 g	ダイスカットトマト缶	10 g	きゅうり	6 g		
キャベツ	25 g	つきこんにやく	10 g	バーモントカレー ⑨	8.3 g	にんじん	5 g		
ほうれん草	10 g	冷凍えだまめ	3 g	ジャワカレー ⑩	2.8 g	ロースハム	3 g		
もやし	8 g	濃口しょうゆ	1.4 g	カレー粉	0.1 g	玉ねぎ	20 g		
にんじん	5 g	淡口しょうゆ	1.4 g	ウスターソース	2 g	にんじん	6 g		
冷凍コーン	5 g	料理酒	0.5 g	ケチャップ ⑤	2 g	厚揚げ	20 g		
淡口しょうゆ	2.4 g	みりん	0.3 g	脱脂粉乳	3 g	えのき	6 g		
上白糖	0.85 g	三温糖	0.95 g	いかリング	14 g	岩津ねぎ	5 g		
アーモンド粉末	1 g	サラダ油	0.3 g	キャベツ	22 g	煮干し	3.5 g		
アーモンドダイス	1 g	豆腐	20 g	ブロッコリー	15 g	合わせみそ	5.3 g		
安心素材ミートボール ②	20 g	玉ねぎ	15 g	冷凍コーン	5 g	赤だしみそ	2 g		
さつまいも	30 g	かぶ	20 g	にんじん	5 g	豚肉ウデ	15 g		
玉ねぎ	20 g	にんじん	5 g	りんご酢	2.8 g	料理酒	0.5 g		
にんじん	13 g	白菜	13 g	淡口しょうゆ	1.5 g	玉ねぎ	23 g		
白菜	15 g	岩津ねぎ	5 g	上白糖	0.9 g	にんじん	8 g		
マッシュルーム	6 g	だし用かつお	2 g	塩	0.08 g	油揚げ	5 g		
無塩バター	3 g	だし用昆布	1 g	こしょう	0.01 g	白菜	12 g		
小麦粉	3.2 g	淡口しょうゆ	3.9 g	オリーブ油	1 g	しめじ	6 g		
牛乳	28 g	みりん	0.2 g	りんご	1/6 こ	岩津ねぎ	5 g		
塩	0.15 g	塩	0.15 g			だし用昆布	1 g		
こしょう	0.02 g					だし用かつお	2 g		
スープストック	1 g					淡口しょうゆ	6 g		
合わせみそ	0.45 g					みりん	4.5 g		
		鰯の西京焼き→鶏肉の西京焼き		りんご→みかん		ししやもの香味焼き→豚肉のピリ辛炒め		ツナの玉子焼き→鶏肉の洋風ソース	

アレルギー食品使用予定献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
コッペパン 牛乳 フィッシュフライ コロネーションサラダ スコッチブロス いちごジャム		コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き 野菜のしそ和え きしめん		かやくごはん 牛乳 揚げたこ焼き 小松菜の和え物 かす汁		コウノトリ米ごはん 牛乳 タコライス(具) キャベツのソテー もずくのスープ		コウノトリ米ごはん 牛乳 鰯の竜田揚げ れんこんと水菜のサラダ チンゲン菜のかき玉汁	
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
コッペパン	1 ピ	米	73 g	米	60 g	米	73 g	米	73 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	濃口しょうゆ	1.8 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
鮭	1 切	鶏もも肉 皮なし	1 切	料理酒	1.2 g	豚ミンチ	37 g	鰯開き	1 枚
塩	0.2 g	しょうが	0.15 g	鶏むね肉 皮なし	13 g	水煮大豆	7 g	しょうが	0.45 g
こしょう	0.02 g	赤だしみそ	2.6 g	竹輪	4 g	玉ねぎ	18 g	濃口しょうゆ	1.5 g
小麦粉	3 g	濃口しょうゆ	0.65 g	つきこんにやく	5 g	にんじん	8 g	料理酒	0.7 g
ベーキングパウダー	0.3 g	みりん	1.5 g	干しいたけ	0.8 g	にんにく	0.2 g	三温糖	0.3 g
揚げ油	5 g	料理酒	1 g	ささがきごぼう	8 g	ダイスカットトマト缶	10 g	でん粉	6 g
鶏ささみ	6 g	三温糖	1 g	にんじん	5 g	ケチャップ	5 g	揚げ油	4 g
料理酒	0.4 g	キャベツ	25 g	淡口しょうゆ	0.7 g	ウスターーソース	1.5 g	大根	23 g
じゃがいも	35 g	もやし	15 g	濃口しょうゆ	1.4 g	サラダ油	1 g	れんこん	15 g
玉ねぎ	13 g	きゅうり	7 g	みりん	0.75 g	チリパウダー	0.05 g	にんじん	5 g
きゅうり	6 g	にんじん	5 g	塩	0.1 g	塩	0.5 g	水菜	10 g
にんじん	5 g	しそご飯の素	0.6 g	牛乳	1 本	こしょう	0.02 g	穀物酢	2.2 g
塩	0.1 g	淡口しょうゆ	1 g	たこ焼き	54	キャベツ	40 g	塩	0.15 g
こしょう	0.02 g	麦 きしめん	30 g	揚げ油	2 こ	玉ねぎ	20 g	こしょう	0.01 g
穀物酢	0.75 g	油揚げ	6 g	とんかつソース	3 g	冷凍コーン	3 g	上白糖	0.6 g
ノンエッグマヨネーズ	7.2 g	焼きかまぼこ	19	ウスターーソース	3.2 g	サラダ油	0.15 g	淡口しょうゆ	1.3 g
カレー粉	0.05 g	大根	21 g	上白糖	0.8 g	塩	0.25 g	サラダ油	1.3 g
ベーコン	12	にんじん	8 g	粉かつお	0.6 g	こしょう	0.01 g	卵	25 g
料理酒	0.4 g	ささがきごぼう	10 g	小松菜	0.2 g	濃口しょうゆ	0.1 g	玉ねぎ	22 g
大根	15 g	ほうれん草	10 g	白菜	15 g	もずく	13 g	にんじん	5 g
玉ねぎ	20 g	岩津ねぎ	10 g	切干大根	25 g	豆腐	25 g	チンゲン菜	15 g
にんじん	5 g	だし用かつお	0.6 g	淡口しょうゆ	2 g	大根	27 g	岩津ねぎ	5 g
キャベツ	20 g	煮干し	3 g	みりん	2.5 g	にんじん	5 g	えのき	6 g
セロリ	3 g	濃口しょうゆ	1.4 g	玉ねぎ	1.5 g	干しいたけ	0.7 g	だし用かつお	2 g
米粒麦	3 g	淡口しょうゆ	4 g	大根	20 g	岩津ねぎ	5 g	だし用昆布	1 g
ポークブイヨン	18	みりん	2 g	にんじん	15 g	中華スープストック	0.75 g	淡口しょうゆ	3.6 g
淡口しょうゆ	3.7 g	料理酒	1.5 g	さつまいも	5 g	淡口しょうゆ	2.6 g	みりん	0.8 g
塩	0.15 g	三温糖	0.5 g	岩津ねぎ	25 g	塩	0.15 g	塩	0.17 g
こしょう	0.01 g	油揚げ	5 g	煮干し	5 g	こしょう	0.01 g	でん粉	1.2 g
いちごジャム	53	きしめん	1 こ	酒かす	3.5 g				
				赤だしみそ	5 g				
				合わせみそ	5 g				
				淡口しょうゆ	5.5 g				
				みりん	0.8 g				
					0.45 g				
フィッシュフライ→豚肉の塩焼き		きしめん→きしめん(米粉麺)		揚げたこ焼き→豚肉のソースかけ		鰯の竜田揚げ→鶏肉の生姜焼き			