

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)		
									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		
	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	58 g
										牛乳	1 本		米・もち米	6 g
										鯖	1 切		乾燥黒豆	8 g
										でん粉	4 g		料理酒	2 g
										揚げ油	5 g		塩	0.7 g
										濃口しょうゆ	3 g		牛乳	1 本
										三温糖	4 g		鶏ミンチ	25 g
										料理酒	2 g		豚ミンチ	5 g
										海藻ミックス	0.9 g	卵	卵	4.5 g
										キャベツ	27 g		豆腐	8 g
										きゅうり	8 g		おから	8 g
										にんじん	5 g		玉ねぎ	15 g
										冷凍コーン	5 g		岩津ねぎ	3 g
										青じそドレッシング	52 5.5 g	麦	パン粉	4.5 g
										鶏ミンチ	20 g		おろししょうが	0.5 g
										玉ねぎ	2 g		三温糖	0.7 g
										ささがきごぼう	4 g		料理酒	1.2 g
										おろししょうが	0.16 g		濃口しょうゆ	1 g
										合わせみそ	0.8 g		合わせみそ	2.1 g
										料理酒	0.8 g		いりごま	2 g
										でん粉	1.2 g		大根	35 g
										大根	25 g		にんじん	8 g
										にんじん	8 g		れんこん	10 g
										干しいたけ	0.5 g		穀物酢	4 g
										さといも	20 g		淡口しょうゆ	1.3 g
										油揚げ	5 g		上白糖	2 g
										岩津ねぎ	5 g		煮こみ餅	30 g
										煮干し	3.5 g		焼きかまぼこ	5 g
										合わせみそ	4.7 g		玉ねぎ	27 g
										赤だしみそ	2 g		冷凍ほうれん草	10 g
													にんじん	7 g
													煮干し	3.5 g
													白みそ	6.8 g
													合わせみそ	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	
			牛乳	1 本		豚肉もも	30 g		牛乳	1 本		牛乳	1 本	
			わかさぎ	35 g		おろしにんにく	0.2 g		鶏もも肉 皮なし	1 切		秋鮭	1 切	
			塩	0.1 g		濃口しょうゆ	2 g		濃口しょうゆ	2.7 g		塩麹	3 g	
		麦	小麦粉	3 g		三温糖	1.3 g		料理酒	1 g		みりん	1.5 g	
			でん粉	1 g		サラダ油	0.3 g		みりん	1 g		カットわかめ	1.5 g	
			青のり粉	0.06 g		大豆もやし	15 g		三温糖	0.1 g		キャベツ	26 g	
			揚げ油	2 g		ほうれん草	15 g		おろししょうが	0.5 g		にんじん	5 g	
			切干大根	2.2 g		岩津ねぎ	5 g		ゆず果汁	0.4 g		きゅうり	5 g	
			淡口しょうゆ	1 g		ささがきごぼう	5 g		もやし	30 g		穀物酢	3.8 g	
			みりん	0.5 g		ぜんまい水煮	5 g		小松菜	10 g		上白糖	1.3 g	
			三温糖	0.2 g		卵 錦糸卵	8 g		きゅうり	7 g		淡口しょうゆ	1.5 g	
			チンゲン菜	18 g		淡口しょうゆ	1.3 g		にんじん	5 g		みりん	0.45 g	
			白菜	25 g		料理酒	0.9 g		淡口しょうゆ	2.5 g		豚肉ウデ	10 g	
			にんじん	5 g		三温糖	0.9 g		みりん	1.5 g		料理酒	0.5 g	
			淡口しょうゆ	1.4 g		焼き肉のたれ ⑭	2.6 g		豚ミンチ	10 g		さつまいも	20 g	
			みりん	0.7 g		豆板醤	0.02 g		料理酒	0.5 g		大根	20 g	
			上白糖	0.5 g		いりごま	2 g		大根	65 g		にんじん	5 g	
			いりごま	1 g		ごま油	1 g		白菜	12 g		洗いごぼう	10 g	
			じゃがいも	25 g		牛乳	1 本		しめじ	8 g		つきこんにやく	8 g	
			玉ねぎ	15 g		りんご	5 g		玉ねぎ	25 g		岩津ねぎ	3.5 g	
			にんじん	5 g		バナナ	15 g		にんじん	20 g		煮干し	3.5 g	
			しいたけ	4 g		レトルトみかん	10 g		角こんにやく	15 g		合わせみそ	5.3 g	
			厚揚げ	25 g		黄桃缶	10 g		厚揚げ	25 g		赤だしみそ	2 g	
			岩津ねぎ	4 g		ナタデココ	10 g		冷凍いんげん	8 g		みかん	1 こ	
			煮干し	3.5 g		乳 ヨーグルト(プレーン)	10 g		煮干し	2 g				
			合わせみそ	5.3 g		緑豆春雨	4 g		三温糖	1.6 g				
			赤だしみそ	2 g		白菜	15 g		淡口しょうゆ	3.5 g				
						玉ねぎ	30 g		濃口しょうゆ	2.8 g				
						にんじん	8 g		料理酒	1.5 g				
						冷凍コーン	8 g		みりん	1.5 g				
						干しいたけ	0.6 g		でん粉	1 g				
						中華スープストック ①	0.75 g							
						淡口しょうゆ	2.6 g							
						塩	0.18 g							
						こしょう	0.01 g							
			わかさぎののり天ぷら➡鶏肉の磯辺焼き									鮭の塩麹焼き➡鶏肉の塩麹焼き		

アレルギ－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 ししゃもの香味焼き 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	65 g		米	73 g		米	73 g	
牛乳	1 本		牛乳	1 本		米粒麦	6 g		牛乳	1 本		牛乳	1 本	
鶏むね肉 皮つき	1 切		鰯	1 切		牛乳	1 本		ししゃも(30g)	2 尾		卵	38 g	
料理酒	1 g		合わせみそ	1.2 g		鶏もも肉 皮つき	22 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		塩	0.05 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		こしょう	0.01 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		しょうが	0.2 g					赤パプリカ	4 g	
岩津ねぎ	4 g		料理酒	1 g		にんにく	0.2 g		小松菜	10 g		ツナ	4 g	
淡口しょうゆ	3 g		三温糖	0.7 g		サラダ油	0.2 g		白菜	20 g		冷凍コーン	4 g	
みりん	0.5 g					玉ねぎ	35 g		もやし	20 g		スープストック	⑥ 0.17 g	
穀物酢	2 g		豚肉ウデ	8 g		にんじん	18 g		にんじん	5 g		三温糖	0.9 g	
三温糖	2 g		ささがきごぼう	25 g		じゃがいも	40 g		淡口しょうゆ	2.3 g		塩	0.2 g	
ごま油	0.03 g		れんこん	10 g		エリンギ	6 g		みりん	1.5 g				
			にんじん	6 g		ダイスカットトマト缶	10 g		糸かつお	0.5 g		ひじき	1.2 g	
キャベツ	25 g		つきこんにゃく	10 g		バーモントカレー	⑨ 8.3 g		さといも	20 g		大根	26 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		玉ねぎ	20 g		きゅうり	6 g	
もやし	8 g		濃口しょうゆ	1.4 g		カレー粉	0.1 g		にんじん	6 g		にんじん	5 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		厚揚げ	20 g		ロースハム	④ 3 g	
冷凍コーン	5 g		料理酒	0.5 g		ケチャップ	⑤ 2 g		えのき	6 g		穀物酢	1.8 g	
淡口しょうゆ	2.4 g		みりん	0.3 g		乳 脱脂粉乳	3 g		岩津ねぎ	5 g		淡口しょうゆ	2.4 g	
上白糖	0.85 g		三温糖	0.95 g					煮干し	3.5 g		上白糖	1.3 g	
アーモンド粉末	1 g		サラダ油	0.3 g		いかリング	14 g		合わせみそ	5.3 g		いりごま	1 g	
アーモンドダイス	1 g					キャベツ	22 g		赤だしみそ	2 g				
安心素材ミートボール ②	20 g		豆腐	20 g		ブロッコリー	15 g					豚肉ウデ	15 g	
さつまいも	30 g		玉ねぎ	15 g		冷凍コーン	5 g					料理酒	0.5 g	
玉ねぎ	20 g		かぶ	20 g		にんじん	5 g					玉ねぎ	23 g	
にんじん	13 g		にんじん	5 g		りんご酢	2.8 g					にんじん	8 g	
白菜	15 g		白菜	13 g		淡口しょうゆ	1.5 g					油揚げ	5 g	
マッシュルーム	6 g		岩津ねぎ	5 g		上白糖	0.9 g					白菜	12 g	
乳 無塩バター	3 g		だし用かつお	2 g		塩	0.08 g					しめじ	6 g	
小麦粉	3.2 g		だし用昆布	1 g		こしょう	0.01 g					岩津ねぎ	5 g	
牛乳	28 g		淡口しょうゆ	3.9 g		オリーブ油	1 g					だし用昆布	1 g	
塩	0.15 g		みりん	0.2 g								だし用かつお	2 g	
こしょう	0.02 g		塩	0.15 g		りんご	1/6 こ					淡口しょうゆ	6 g	
スープストック	⑥ 1 g											みりん	4.5 g	
合わせみそ	0.45 g													
			鰯の西京焼き⇒鶏肉の西京焼き			りんご⇒みかん			ししゃもの香味焼き⇒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－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 こ		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	
鰯	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		三温糖	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		料理酒	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		みりん	0.1 g		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		牛乳	1 本		キャベツ	40 g		塩	0.15 g	
こしょう	0.02 g					表 たこ焼き	54		玉ねぎ	20 g		こしょう	0.01 g	
穀物酢	0.75 g		表 きしめん	30 g		揚げ油	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		油揚げ	6 g		とんかつソース	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		焼きかまぼこ	5 g		ウスターソース	0.8 g		塩	0.25 g		サラダ油	1.3 g	
ベーコン	⑫ 8 g		大根	21 g		上白糖	0.6 g		こしょう	0.01 g				
料理酒	0.4 g		にんじん	8 g		粉かつお	0.2 g		濃口しょうゆ	0.1 g		卵	25 g	
大根	15 g		ささがきごぼう	10 g		小松菜	15 g		もずく	13 g		玉ねぎ	22 g	
玉ねぎ	20 g		ほうれん草	10 g		白菜	25 g		豆腐	25 g		にんじん	5 g	
にんじん	5 g		岩津ねぎ	10 g		切干大根	2 g		大根	27 g		チンゲン菜	15 g	
キャベツ	20 g		だし用かつお	0.6 g		淡口しょうゆ	2.5 g		にんじん	5 g		岩津ねぎ	5 g	
セロリ	3 g		煮干し	3 g		みりん	1.5 g		干しいたけ	0.7 g		えのき	6 g	
米粒麦	3 g		濃口しょうゆ	1.4 g		玉ねぎ	20 g		岩津ねぎ	5 g		だし用かつお	2 g	
ポークビヨン	⑬ 11.5 g		淡口しょうゆ	4 g		大根	15 g		中華スープストック	① 0.75 g		だし用昆布	1 g	
淡口しょうゆ	3.7 g		みりん	2 g		にんじん	5 g		淡口しょうゆ	2.6 g		淡口しょうゆ	3.6 g	
塩	0.15 g		料理酒	1.5 g		さつまいも	25 g		塩	0.15 g		みりん	0.8 g	
こしょう	0.01 g		三温糖	0.5 g		岩津ねぎ	5 g		こしょう	0.01 g		塩	0.17 g	
いちごジャム	53	1 こ				油揚げ	5 g					でん粉	1.2 g	
						煮干し	3.5 g							
						酒かす	5 g							
						赤だしみそ	1.8 g							
						合わせみそ	5.5 g							
						淡口しょうゆ	0.8 g							
						みりん	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⇒豚肉のソースがけ						鰯の竜田揚げ⇒鶏肉の生姜焼き		