

アレルギー食品使用予定献立表

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
						ごはん 牛乳 夏野菜のかき揚げ ほうれん草のごま和え 冬瓜の冷やしそうめん汁			ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 夏大根のみそ汁 ぶどう			ごはん 牛乳 鮭の塩麴焼き チンジャオロース キムチスープ		
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	
					飲乳	牛乳	1 本		飲乳	牛乳	1 本	飲乳	牛乳	1 本
					豚	ベーコン ③	8 g		豚	豚肉ロース	1 切	鮭	秋鮭	1 切
						玉ねぎ	12 g			しょうが	1.2 g		塩麴	3 g
						かぼちゃ	18 g			三温糖	1 g		みりん	1.5 g
						ゴーヤ	5 g			濃口しょうゆ	2 g			
						にんじん	8 g			料理酒	0.5 g	牛	牛肉	18 g
						冷凍コーン	5 g			みりん	1 g		おろしにんにく	0.1 g
					麦	小麦粉	6 g			ひじき	1.5 g		おろししょうが	0.1 g
						でん粉	2 g			キャベツ	23 g		濃口しょうゆ	0.7 g
						カレー粉	0.15 g			きゅうり	4 g		料理酒	0.5 g
						塩	0.1 g			にんじん	4 g		三温糖	0.5 g
						揚げ油	4 g			冷凍コーン	3.5 g		サラダ油	0.3 g
						ほうれん草	20 g		豆	冷凍えだまめ	3.5 g		たけのこ水煮	10 g
						白菜	22 g			穀物酢	2.1 g		玉ねぎ	10 g
						切干大根	1.5 g			上白糖	0.6 g		にんじん	8 g
						竹輪 ⑦	4 g			淡口しょうゆ	1.7 g		ピーマン	20 g
						淡口しょうゆ	2.2 g			塩	0.15 g		淡口しょうゆ	1.4 g
						上白糖	0.8 g			こしょう	0.01 g		オイスターソース	0.8 g
					ゴ	いりごま	1 g			サラダ油	1.3 g		中華スープストック ⑬	0.15 g
					麦	そうめんばち	6 g			大根	30 g		三温糖	0.45 g
					豆	油揚げ	5 g			玉ねぎ	20 g		塩	0.08 g
						干しいたけ	0.5 g			にんじん	6 g	豚	豚肉ウデ	8 g
						冬瓜	20 g			小松菜	12 g		白菜キムチ	18 g
						にんじん	5.5 g		豆	油揚げ	3 g		ごま油	0.6 g
						淡口しょうゆ	2 g			白ねぎ	3 g	豆	豆腐	22 g
						みりん	0.3 g			煮干し	3.5 g		にんじん	6 g
						三温糖	1 g			合わせみそ	5.3 g		えのき	8 g
						おくら	5.5 g			赤だしみそ	2 g		にら	6 g
						だし用かつお	2 g			ぶどう	2 こ		マロニー	3 g
						だし用昆布	1 g						赤だしみそ	2.7 g
						淡口しょうゆ	4.5 g						合わせみそ	2 g
						濃口しょうゆ	1 g						淡口しょうゆ	1 g
						料理酒	0.45 g						料理酒	1.5 g
						みりん	1.6 g							
						ペットボトル水	42 g							
						氷	37 g							
						夏野菜のかき揚げ⇒夏野菜のカレー炒め 冬瓜の冷やしそうめん汁 ⇒冬瓜の冷やしそうめん汁(米粉麺)						鮭の塩麴焼き⇒鶏肉の塩麴焼き		

アレルギー食品使用予定献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
米粉丸パン 牛乳 シイラのフライ キャベツのソテー トマトとズッキーニのスープ 二十世紀梨			枝豆ごはん 牛乳 鶏肉のバジル焼き いかのマスタードマリネ なすのみそ汁 フローズンヨーグルト			麦ごはん 牛乳 八鹿豚のプルコギ炒め 切干大根のサラダ わかめスープ			ごはん 牛乳 鯖のみりん干し 小松菜と油揚げのおひたし 豚汁			ごはん 牛乳 ミンチカツ 春雨サラダ かき玉汁 冷凍みかん		
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	
パン 米粉丸パン	1 こ		米	65 g		米	65 g		米	73 g		米	73 g	
飲乳 牛乳	1 本		豆 冷凍えだまめ	12 g		米粒麦	6 g		飲乳 牛乳	1 本		飲乳 牛乳	1 本	
			塩	0.7 g					鯖コ 鯖のみりん干し(コマあり)	1 枚		麦豆豚 さくさくミンチカツ 50	1 こ	
シイラ	1 切		料理酒	2 g		飲乳 牛乳	1 本					揚げ油	6 g	
塩	0.2 g		飲乳 牛乳	1 本		豚 八鹿豚もも肉	40 g		油揚げ	7 g		緑豆春雨	3 g	
こしょう	0.02 g		鶏 鶏もも肉 皮なし	1 切		しょうが	0.2 g		淡口しょうゆ	1 g		もやし	15 g	
小麦粉	3 g		バジル	0.5 g		にんにく	0.15 g		みりん	0.7 g		キャベツ	15 g	
パン粉	6 g		にんにく	0.2 g		料理酒	0.5 g		三温糖	0.7 g		きゅうり	5 g	
揚げ油	6 g		淡口しょうゆ	1.4 g		ごま油	0.5 g		小松菜	20 g		にんじん	5 g	
とんかつソース	2.5 g		料理酒	1 g		玉ねぎ	15 g		白菜	20 g		豚 ロースハム ①	3 g	
ケチャップ ⑪	3.2 g		サラダ油	1 g		もやし	12 g		にんじん	5 g		淡口しょうゆ	2.5 g	
			塩	0.1 g		にんじん	5 g		淡口しょうゆ	1.5 g		穀物酢	2.5 g	
キャベツ	38 g		こしょう	0.02 g		にら	5 g		上白糖	0.35 g		上白糖	1.7 g	
玉ねぎ	15 g					濃口しょうゆ	2.2 g		豚 豚肉ウデ	10 g		塩	0.08 g	
冷凍コーン	3 g		ゆ いかリング	14 g		ウスターソース	0.5 g		料理酒	0.5 g		ごま油	0.2 g	
サラダ油	0.15 g		玉ねぎ	20 g		赤だしみそ	0.8 g		じゃがいも	25 g		卵 卵	25 g	
コンソメ ⑤	0.15 g		キャベツ	12 g		三温糖	1.8 g		大根	15 g		玉ねぎ	25 g	
塩	0.2 g		きゅうり	10 g		こしょう	0.02 g		にんじん	5 g		にんじん	5 g	
こしょう	0.02 g		にんじん	5 g		豆板醤	0.08 g		洗いごぼう	8 g		ほうれん草	15 g	
濃口しょうゆ	0.2 g		穀物酢	2.2 g		でん粉	0.3 g		つきこんにゃく	8 g		エリンギ	6 g	
鶏 鶏もも肉 皮なし	15 g		淡口しょうゆ	1.8 g		ゴ いらごま	0.7 g		干しいたけ	0.5 g		だし用かつお	2 g	
料理酒	0.5 g		上白糖	0.65 g					白ねぎ	3 g		だし用昆布	1 g	
トマト	20 g		塩	0.15 g		切干大根	3 g		煮干し	3.5 g		淡口しょうゆ	4 g	
ズッキーニ	15 g		こしょう	0.01 g		キャベツ	13 g		合わせみそ	4 g		みりん	0.8 g	
玉ねぎ	15 g		サラダ油	1.3 g		れんこん	7 g		赤だしみそ	3.3 g		塩	0.17 g	
にんじん	6 g		粒入りマスタード	0.35 g		にんじん	4 g					でん粉	1.2 g	
しめじ	6 g		なす	20 g		ブロッコリー	10 g					冷凍みかん	1 こ	
スープベースチキン 24	11.5 g		豆 油揚げ	6 g		ツナ	3 g							
淡口しょうゆ	4 g		大豆 油揚げ	6 g		ノンエッグマヨネーズ	2.2 g							
塩	0.15 g		大根	20 g		穀物酢	2.2 g							
こしょう	0.01 g		玉ねぎ	20 g		サラダ油	2.2 g							
梨	1/6 こ		にんじん	5 g		淡口しょうゆ	0.8 g							
			白ねぎ	3 g		塩	0.1 g							
			煮干し	3.5 g		こしょう	0.01 g							
			合わせみそ	5.3 g		上白糖	0.8 g							
			赤だしみそ	2 g		玉ねぎ	4.5 g							
			乳 フローズンヨーグルト 48	1 こ		カットわかめ	0.6 g							
						豆 豆腐	25 g							
						玉ねぎ	25 g							
						えのき	7 g							
						冷凍コーン	7 g							
						白ねぎ	3 g							
						中華スープストック ⑫	0.75 g							
						淡口しょうゆ	2.6 g							
						塩	0.15 g							
						こしょう	0.01 g							
シイラのフライ⇒シイラのから揚げ			フローズンヨーグル⇒オレンジゼリー49			鯖のみりん干し⇒鶏肉の照り煮			ミンチカツ⇒鶏肉のみそ焼き					

アレルギー食品使用予定献立表

9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)		
黒糖パン 牛乳 グリルチキン トマトとえびの冷製パスタ キャベツのスープ煮			玄米入りごはん 牛乳 キーマカレー 青のりポテト プルーン			ごはん 牛乳 キスのごま揚げ かぼちゃのサラダ ほうれん草のすまし汁			ごはん 牛乳 夏の五目玉子焼き 神鍋りんごと梨のフルーツ和え みそワントンスープ			ごはん 牛乳 鰯フライ ピーマンのごま昆布和え 豆腐のみそ汁		
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	
パン	コッペパン	1 こ	米	65 g		米	73 g		米	73 g		米	73 g	
	黒糖	7 g	もち玄米	6.5 g										
飲乳	牛乳	1 本	飲乳	牛乳	1 本	飲乳	牛乳	1 本	飲乳	牛乳	1 本	飲乳	牛乳	1 本
鶏	鶏もも肉 皮なし	1 切	豚	豚ミンチ	15 g		キス	1 尾	卵	卵	38 g		鰯	1 枚
	塩	0.19 g	牛	牛ミンチ	5 g		しょうが	0.15 g		淡口しょうゆ	0.3 g		塩	0.2 g
	こしょう	0.02 g		塩	0.05 g		淡口しょうゆ	1 g		玉ねぎ	18 g		こしょう	0.02 g
	おろしにんにく	0.1 g		こしょう	0.01 g		料理酒	1 g		ズッキーニ	10 g	表	小麦粉	4 g
	料理酒	0.8 g		おろしにんにく	0.2 g	ゴ	でん粉	3 g		ピーマン	3 g	表	パン粉	6 g
	濃口しょうゆ	0.3 g		おろししょうが	0.2 g	ゴ	いりごま	1 g		赤パプリカ	3 g		揚げ油	4 g
				サラダ油	0.2 g		いりごま 黒	0.3 g		ツナ	5 g			
表	スパゲティ	7.5 g	豆	水煮大豆	10 g		揚げ油	5 g		三温糖	0.65 g		キャベツ	25 g
上	むきえび	15 g		玉ねぎ	60 g		かぼちゃ	35 g		塩	0.15 g		もやし	8 g
豚	ベーコン ③	3.5 g		にんじん	20 g		玉ねぎ	13 g		スープストック ⑭	0.2 g		きゅうり	8 g
	玉ねぎ	10 g		ピーマン	10 g		きゅうり	10 g		サラダ油	0.2 g		ピーマン	8 g
	バジル	0.65 g		白ねぎ	10 g	乳	角チーズ	5 g	リ	りんご	12.5 g		にんじん	5 g
	おろしにんにく	0.08 g		セロリ	5 g		上白糖	0.3 g		梨	12.5 g		塩昆布	2 g
	塩	0.3 g		マッシュルーム	5 g		塩	0.1 g		みかん缶	10 g	ゴ	塩	0.05 g
	こしょう	0.02 g		パームオイル ⑨	8.8 g		こしょう	0.02 g		パイン缶	10 g		いりごま	0.75 g
	オリーブ油	0.5 g		ジャワカレー ⑩	1.8 g		ノンエッグマヨネーズ	5 g		ナタデココ	15 g	豆	豆腐	25 g
	おくら	2.5 g		カレー粉	0.45 g							豆	油揚げ	3 g
	黄パプリカ	2.5 g		ウスターソース	2.5 g		糸かまぼこ ⑫	6 g	豚	豚肉ウデ	10 g		玉ねぎ	10 g
	トマト	15 g		ケチャップ ⑪	5.5 g	豆	豆腐	15 g	表	料理酒	0.5 g		大根	20 g
鶏豚	ミートボール ⑮	20 g	乳	脱脂粉乳	3 g		ほうれん草	15 g		タンメン	5 g		にんじん	5 g
	キャベツ	18 g		スープストック ⑭	0.4 g		玉ねぎ	25 g		もやし	15 g		えのき	7 g
	玉ねぎ	10 g					にんじん	6 g		キャベツ	15 g		白ねぎ	5 g
	にんじん	5 g		じゃがいも	75 g		しめじ	8 g		にんじん	5 g		煮干し	3.5 g
	じゃがいも	28 g		揚げ油	5 g		だし用かつお	2 g		冷凍コーン	5 g		合わせみそ	5.3 g
	しめじ	7 g		塩	0.2 g		だし用昆布	1 g		白ねぎ	5 g		赤だしみそ	2 g
	チキンイオン 51	11.5 g		こしょう	0.02 g		淡口しょうゆ	3.9 g		中華スープストック ⑯	0.7 g			
	淡口しょうゆ	3.7 g		青のり粉	0.1 g		みりん	0.2 g		赤だしみそ	6 g			
	塩	0.17 g		プルーン	1 こ		塩	0.15 g		みりん	0.25 g			
	こしょう	0.01 g								塩	0.05 g			
トマトとえびの冷製パスタ →トマトのパスタ(米粉麺)									夏の五目玉子焼き →鶏肉の夏野菜ソース			鰯フライ→鰯のから揚げ		

アレルギー食品使用予定献立表

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
敬老の日			国民の休日			秋分の日			ごはん 牛乳 鶏肉の米粉揚げ 夏野菜のカラフルきんぴら なめこの赤だし			ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 枝豆ときゅうりの酢の物 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
									飲乳	牛乳	1 本	飲乳	牛乳	1 本
									鶏	鶏むね肉 皮つき	1 枚		ホキ	1 切
										おろしにんにく	0.1 g		塩	0.05 g
										しょうが	0.2 g		こしょう	0.01 g
										濃口しょうゆ	1.5 g		ノンエッグマヨネーズ	10 g
										淡口しょうゆ	0.9 g		カレー粉	0.1 g
										料理酒	1 g		料理酒	1.3 g
										みりん	0.2 g			
										米粉	2.5 g	豆	冷凍えだまめ	5 g
										でん粉	2.5 g		きゅうり	20 g
										揚げ油	4 g		白菜	15 g
													にんじん	5 g
									平天	52	8 g		カットわかめ	0.7 g
									ピーマン		18 g		穀物酢	4 g
									赤パプリカ		6 g		上白糖	1.4 g
									ささがきごぼう		15 g		淡口しょうゆ	1.6 g
									冷凍コーン		5 g		みりん	0.45 g
									つきこんにゃく		10 g			
									濃口しょうゆ		1.5 g		白玉団子	24 g
									淡口しょうゆ		1.5 g		焼きかまぼこ	3 g
									料理酒		0.5 g		かぼちゃ	25 g
									みりん		0.3 g		玉ねぎ	17 g
									三温糖		0.95 g		にんじん	5 g
									サラダ油		0.3 g		白ねぎ	3 g
									ゴ	いりごま	1 g		煮干し	3.5 g
									豆	豆腐	20 g		合わせみそ	5.3 g
										なめこ	10 g		赤だしみそ	2 g
										大根	20 g			
										玉ねぎ	16 g			
										にんじん	5 g			
										白ねぎ	5 g			
										煮干し	3.5 g			
										赤だしみそ	6.3 g			
										合わせみそ	1 g			

アレルギー食品使用予定献立表

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)								
コッペパン 牛乳 根菜のミートローフ わかめのサラダ 豆乳スープ			ごはん 牛乳 鰯の三味焼き 小松菜ののり和え 田舎汁			たこめし 牛乳 淡路玉ねぎコロッケ きゅうりの浅漬け かぼちゃのみそ汁 冷凍パイン								
	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
パン	コッペパン	1 こ		米	73 g		米	65 g						
							濃口しょうゆ	1.8 g						
飲乳	牛乳	1 本	飲乳	牛乳	1 本		料理酒	1.2 g						
							明石小だこ	15 g						
牛豚卵	牛ミンチ	20 g		鰯	1 切	豆	油揚げ	2 g						
	豚ミンチ	16 g		青ねぎ	2 g		ささがきごぼう	12 g						
卵	卵	4.5 g		しょうが	0.8 g		にんじん	5 g						
	玉ねぎ	10 g		淡口しょうゆ	2 g		淡口しょうゆ	0.6 g						
	にんじん	6.5 g		料理酒	0.6 g		濃口しょうゆ	1 g						
	ささがきごぼう	3.5 g		三温糖	1.2 g		三温糖	0.7 g						
	れんこん	3.5 g	ゴ	いりごま	1 g		みりん	0.7 g						
	冷凍いんげん	3.5 g					料理酒	0.8 g						
	塩	0.18 g		小松菜	20 g									
	こしょう	0.02 g		キャベツ	17 g	飲乳	牛乳	1 本						
麦乳	パン粉	4.5 g		もやし	10 g									
	牛乳	6 g		にんじん	5 g	麦牛	淡路たまねぎコロッケ 33	1 こ						
	ケチャップ ⑪	5 g		淡口しょうゆ	2 g		揚げ油	5 g						
	とんかつソース	1.5 g		みりん	1 g		きゅうり	25 g						
				サラダ油	0.6 g		白菜	25 g						
	カットわかめ	1 g		刻みのり	0.3 g		にんじん	5 g						
	大根	22 g					しょうが	0.17 g						
	ブロッコリー	14 g	豆	厚揚げ	15 g		刻み昆布	0.2 g						
	冷凍コーン	6 g		さつまいも	27 g		淡口しょうゆ	2.8 g						
	青じそセビーチェ 53	5 g		大根	15 g		みりん	2 g						
	糸かつお	0.25 g		にんじん	5 g		穀物酢	1.4 g						
				玉ねぎ	10 g		上白糖	0.45 g						
鶏豚	チキンウイナー 54	6 g		干しいたけ	0.4 g	鶏	鶏もも肉 皮なし	10 g						
	ベーコン ③	6 g		白ねぎ	2.5 g		料理酒	0.4 g						
	料理酒	0.2 g		煮干し	3.5 g		かぼちゃ	38 g						
	じゃがいも	30 g		合わせみそ	5.3 g		玉ねぎ	25 g						
	玉ねぎ	16 g		赤だしみそ	2 g		白ねぎ	3.5 g						
	にんじん	5 g					煮干し	3.5 g						
	キャベツ	16 g					合わせみそ	5.3 g						
	マッシュルーム	6 g					赤だしみそ	2 g						
	スープストック ⑭	1.3 g					冷凍パイン 38	1 こ						
	塩	0.3 g												
豆	こしょう	0.02 g												
	豆乳	25 g												
						淡路玉ねぎコロッケ➡竹輪のカレー揚げ								