

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)			10月1日(木)			10月2日(金)		
									ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ ビーフン炒め けんちん汁 ぶどう			ごはん 牛乳 鯖のレモン醤油焼き おひたし 切干大根のみそ汁		
	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
										米	73 g		米	73 g
									飲乳	牛乳	1 本	飲乳	牛乳	1 本
									鶏	鶏むね肉 皮なし	1 枚	鯖	鯖	1 切
										塩	0.1 g		塩	0.2 g
										料理酒	1 g		こしょう	0.01 g
									ゴ	いりごま	1.2 g		おろしにんにく	0.1 g
									ゴ	練りごま	1.2 g	麦	小麦粉	1.8 g
										上白糖	1.8 g		サラダ油	2 g
										濃口しょうゆ	1.5 g		レモン	2 g
										淡口しょうゆ	0.8 g		淡口しょうゆ	1.5 g
										穀物酢	1 g		三温糖	2.5 g
										サラダ油	1 g		水	1.25 g
										ビーフン	6.5 g		レモン果汁	1.8 g
									豚	豚肉もも	10 g		竹輪 ⑦	3 g
										おろししょうが	0.2 g		小松菜	20 g
										サラダ油	0.3 g		白菜	18 g
										たけのこ水煮	5 g		もやし	10 g
										にんじん	3.5 g		にんじん	3 g
										キャベツ	18 g		淡口しょうゆ	2.1 g
										チンゲン菜	5 g		みりん	1.5 g
										まいたけ	3 g		糸かつお	0.6 g
										三温糖	0.5 g			
										塩	0.02 g		切干大根	2.5 g
										こしょう	0.01 g	豆	油揚げ	4 g
										オイスターソース	0.45 g		じゃがいも	20 g
										淡口しょうゆ	0.8 g		玉ねぎ	20 g
										中華スープストック ⑮	0.13 g		にんじん	6 g
									豆	豆腐	28 g		チンゲン菜	8 g
									豆	油揚げ	3 g		煮干し	3.5 g
										玉ねぎ	15 g		合わせみそ	5.3 g
										にんじん	5 g		赤だしみそ	2 g
										大根	20 g			
										ささがきごぼう	8 g			
										つきこんにゃく	5 g			
										青ねぎ	3.5 g			
										だし用かつお	2 g			
										だし用昆布	1 g			
										淡口しょうゆ	4 g			
										濃口しょうゆ	1.5 g			
										みりん	1.5 g			
										塩	0.18 g			
										ごま油	0.3 g			
										ぶどう	2 粒			
									鶏肉のごまだれがけ ⇒鶏肉のさっぱり煮			鯖のレモン醤油焼き ⇒豚肉のレモン照り焼き		

アレルギー食品使用予定献立表

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)		
コッペパン 牛乳 きのこのグラタン グリーンサラダ ミネストローネ			秋の味覚ごはん 牛乳 秋刀魚のおろしだれ 即席漬け あつあげのみそ汁			麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー 海と畑のサラダ 赤梨			ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の香り揚げ れんこんのごまマヨ 白菜のみそ汁			ごはん 牛乳 南瓜サンドフライ ほうれん草の和え物 ゆばのすまし汁 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	
パン コッペパン	1 こ		米	65 g		米	65 g		米	73 g		米	73 g	
飲料 牛乳	1 本		濃口しょうゆ	1.8 g		米粒麦	6 g		飲料 牛乳	1 本		飲料 牛乳	1 本	
鶏 鶏もも肉 皮つき	10 g		豆 油揚げ	3 g		飲料 牛乳	1 本		鶏 鶏むね肉 皮つき	40 g		麦豆豚 かいぼちゃひき肉フライ	55 (40g)	1 こ
玉ねぎ	30 g		ささがきごぼう	8 g		鶏 鶏むね肉 皮つき	20 g		濃口しょうゆ	1.2 g		揚げ油	4 g	
しめじ	8 g		にんじん	6 g		鶏 鶏	3 g		料理酒	0.8 g		ほうれん草	18 g	
マッシュルーム	6 g		干しいたけ	0.7 g		塩	0.08 g		おろししょうが	0.2 g		白菜	25 g	
麦 マカロニ	4 g		淡口しょうゆ	1.7 g		カレー粉	0.12 g		でん粉	6 g		にんじん	3 g	
冷凍ほうれん草	8 g		三温糖	0.6 g		にんにく	0.3 g		揚げ油	2 g		冷凍コーン	7 g	
サラダ油	0.1 g		料理酒	1 g		しょうが	0.5 g		豆 乾燥大豆	4 g		淡口しょうゆ	1.5 g	
塩	0.15 g		みりん	0.7 g		サラダ油	0.2 g		でん粉	1 g		上白糖	0.2 g	
こしょう	0.01 g		塩	0.13 g		玉ねぎ	35 g		揚げ油	0.2 g		乾燥ゆば	2 g	
コンソメ ⑤	0.8 g		生むき栗	8 g		にんじん	15 g		玉ねぎ	7 g		豆 乾燥ゆば	2 g	
乳 牛乳	30 g		飲料 牛乳	1 本		さつまいも	30 g		乾燥パセリ	0.03 g		豆 焼きかまぼこ ⑱	5 g	
麦 小麦粉	3 g					じゃがいも	15 g		濃口しょうゆ	3.2 g		豆腐	22.5 g	
乳 無塩バター	2.6 g		秋刀魚	1 切		エリンギ	8 g		穀物酢	2.1 g		玉ねぎ	25 g	
乳 ピザ用チーズ	7.5 g		塩	0.15 g		パーモントカレー ⑨	9 g		三温糖	3 g		にんじん	5 g	
			大根	15 g		ジャワカレー ⑩	3 g		ツナ	3 g		白ねぎ	6.5 g	
ブロッコリー	12.5 g		穀物酢	2 g		ウスターソース	2 g		れんこん	15 g		だし用かつお	2 g	
キャベツ	20 g		三温糖	1.7 g		ケチャップ ⑪	4 g		キャベツ	20 g		煮干し	1 g	
きゅうり	5 g		淡口しょうゆ	0.85 g		乳 脱脂粉乳	3 g		きゅうり	10 g		淡口しょうゆ	3.5 g	
レタス	12 g		塩	0.08 g		塩	0.08 g		赤パプリカ	2.5 g		塩	0.3 g	
レモン果汁	1.5 g		白菜	35 g		白	10 g		穀物酢	0.4 g				
穀物酢	1.2 g		きゅうり	12.5 g		伪	8 g		淡口しょうゆ	0.7 g				
上白糖	1.5 g		にんじん	5 g		豆	0.25 g		塩	0.06 g				
塩	0.32 g		淡口しょうゆ	2.5 g		ミックスビーンズ	5 g		こしょう	0.01 g				
サラダ油	0.8 g		みりん	1.5 g		ブロッコリー	10 g		ノンエッグマヨネーズ	7.2 g				
玉ねぎ	5 g					にんじん	3 g		コ	1.2 g				
豚 ベーコン ③	8 g		豆 厚揚げ	25 g		キャベツ	15 g		豆					
ワイン(白)	0.2 g		カットわかめ	0.2 g		きゅうり	10 g		油揚げ	3 g				
おろしにんにく	0.5 g		玉ねぎ	30 g		オリーブ油	2.2 g		白菜	35 g				
オリーブ油	0.2 g		じゃがいも	18 g		穀物酢	2.4 g		大根	10 g				
玉ねぎ	25 g		白ねぎ	5 g		淡口しょうゆ	2.3 g		さといも	10 g				
にんじん	8 g		煮干し	3.5 g		上白糖	1.4 g		つきこんにやく	8 g				
じゃがいも	25 g		合わせみそ	5.3 g		梨	1/6 こ		にんじん	6 g				
大根	15 g		赤だしみそ	2 g					青ねぎ	5 g				
セロリ	3 g								煮干し	3.5 g				
ダイスカットトマト缶	11.5 g								合わせみそ	5.3 g				
ケチャップ ⑪	6.6 g								赤だしみそ	2 g				
スープストック ⑭	1.6 g													
三温糖	1 g													
塩	0.2 g													
こしょう	0.02 g													
きのこグラタン ⇒きのこ米粉グラタン												南瓜サンドフライ ⇒豚肉のから揚げ		

アレルギー食品使用予定献立表

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
			ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの炒め物 大根の甘酢和え もずく汁			ごはん 牛乳 キスのから揚げ 昆布和え みそラーメン いちごクレープ			ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のごまドレッシング 呉汁			ごはん 牛乳 揚げぎょうざ フルーツ和え 厚揚げの中華煮		
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	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	飲乳	牛乳	1 本
		牛	牛肉	35 g			キス	1 尾	鶏	鶏もも肉 皮なし	1 切	豚	米粉皮ぎょうざ 41	2 こ
			濃口しょうゆ	0.45 g			おろししょうが	0.15 g		濃口しょうゆ	2.7 g		揚げ油	3.5 g
			料理酒	0.6 g			淡口しょうゆ	1.2 g		料理酒	1 g			
			三温糖	0.2 g			料理酒	1 g		みりん	1 g		柿	5 g
			サラダ油	0.4 g			でん粉	3 g		三温糖	0.1 g	キ	キウイ	5 g
			ピーマン	8 g			揚げ油	5 g		しょうが	0.5 g	バ	バナナ	15 g
			玉ねぎ	16 g									みかん缶	10 g
			キャベツ	18 g			キャベツ	32 g		ツナ	5 g	モモ熟	黄桃缶	10 g
			にんじん	5 g			きゅうり	8 g		キャベツ	27 g		ナタデココ	15 g
			オイスターソース	1.6 g			ピーマン	8 g		玉ねぎ	8 g			
			濃口しょうゆ	2.2 g			にんじん	5 g		ブロッコリー	10 g	鶏	鶏もも肉 皮なし	10 g
			料理酒	0.7 g			塩昆布	2 g		にんじん	3 g		おろししょうが	0.45 g
			三温糖	1.4 g			塩	0.05 g		冷凍コーン	3 g		ごま油	0.6 g
			みりん	0.6 g						淡口しょうゆ	2.2 g	豆	厚揚げ	30 g
			でん粉	0.8 g		麦	中華乾めん	57 12 g		穀物酢	2.2 g	エ	むきえび	10 g
						豚	豚ミンチ	8 g		上白糖	1 g		玉ねぎ	30 g
		豚	ロースハム ①	5 g			料理酒	0.8 g		サラダ油	0.8 g		にんじん	12.5 g
			大根	32.5 g			おろししょうが	0.06 g		ごま油	1 g		たけのこ水煮	12.5 g
			きゅうり	10 g			おろしにんにく	0.06 g		粉辛子	0.15 g		白菜	38 g
			黄パプリカ	2 g			もやし	16 g	コ	いりごま	1 g		チンゲン菜	12 g
			赤パプリカ	2 g			冷凍ほうれん草	14 g		ノンエッグマヨネーズ	2.5 g		干しいたけ	0.6 g
			穀物酢	1.8 g			にんじん	5 g					中華スープストック ⑬	0.54 g
			淡口しょうゆ	0.27 g			カットわかめ	0.2 g	豆	乾燥大豆	8 g		三温糖	1.8 g
			塩	0.22 g			冷凍コーン	5 g	豆	油揚げ	6 g		淡口しょうゆ	1.17 g
			上白糖	1.6 g			青ねぎ	5 g		じゃがいも	20 g		濃口しょうゆ	1.7 g
			オリーブ油	1.4 g			中華スープストック ⑬	1.1 g		にんじん	6.5 g		料理酒	0.9 g
							赤だしみそ	5 g		大根	24 g		オイスターソース	0.7 g
			もずく	10 g			みりん	0.3 g		つきこんにゃく	6 g		でん粉	1.4 g
		豆	豆腐	20 g			こしょう	0.03 g		しめじ	4 g			
			竹輪 ⑦	5 g			ごま油	1.2 g	豆	白ねぎ	6 g			
			玉ねぎ	28 g		豆	クレープ(いちご) 58	1 こ		調整豆乳	20 g			
			にんじん	6 g						煮干し	3.5 g			
			えのき	8 g						合わせみそ	3 g			
			青ねぎ	5 g						赤だしみそ	2.2 g			
			だし用かつお	2 g						白みそ	2.8 g			
			だし用昆布	1 g						淡口しょうゆ	0.2 g			
			淡口しょうゆ	4.3 g										
			みりん	0.2 g										
			塩	0.2 g										
						みそラーメン ➡みそラーメン(米粉麺)								

アレルギー食品使用予定献立表

10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)		
コッペパン 牛乳 鮭のフレーク焼き 海藻サラダ さつまいものチャウダー			ごはん 牛乳 五目玉子焼き こんにゃくきんぴら 大根のみそ汁 朝来飯ふりかけ			ごはん 牛乳 酢豚 黒枝豆 わかめスープ			ごはん 牛乳 魚のチーズマヨ焼き ブロッコリーの和え物 レタスのスープ			さつまいもごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ かき玉汁 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	
パン コッペパン	1 こ		米	73 g		米	73 g		米	73 g		米	63 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		さつまいも	14 g	
鮭 秋鮭	1 切		卵 卵	37 g		豚 豚肉もも	35 g		ホキ	1 切		塩	0.8 g	
塩	0.13 g		淡口しょうゆ	0.3 g		おろししょうが	0.9 g		玉ねぎ	14 g		料理酒	1.5 g	
こしょう	0.02 g		乳 牛乳	3 g		濃口しょうゆ	1 g		赤パプリカ	4 g		ゴ いらごま 黒	0.8 g	
ノンエッグマヨネーズ	7 g		鶏 鶏ミンチ	8 g		料理酒	1 g		塩	0.12 g		飲乳 牛乳	1 本	
コーンフレーク	8.2 g		玉ねぎ	18 g		でん粉	6.5 g		こしょう	0.02 g		鶏 鶏むね肉 皮つき	1 枚	
海藻ミックス	0.9 g		赤パプリカ	3 g		揚げ油	3.5 g		豆 粉豆腐	0.4 g		こしょう	0.01 g	
ちりめんじゃこ	2 g		ひじき	0.5 g		にんじん	8 g		ノンエッグマヨネーズ	8 g		淡口しょうゆ	2.5 g	
ごま油	0.4 g		青ねぎ	3 g		揚げ油	0.8 g		乳 ピザ用チーズ	6 g		料理酒	1 g	
大根	25 g		淡口しょうゆ	1.3 g		ピーマン	20 g					おろしにんにく	0.1 g	
きゅうり	10 g		三温糖	1.1 g		ケチャップ ⑪	4 g		ブロッコリー	20 g		でん粉	5 g	
にんじん	5 g		塩	0.12 g		三温糖	2.6 g		キャベツ	25 g		揚げ油	4 g	
冷凍コーン	3 g		牛 牛肉	10 g		濃口しょうゆ	3 g		にんじん	5 g		緑豆春雨	3 g	
青じそドレッシング ⑧	6 g		サラダ油	0.5 g		穀物酢	2.8 g		冷凍コーン	5 g		もやし	12 g	
豚 ベーコン ③	10 g		つきこんにゃく	32.5 g		中華スープストック ⑬	0.1 g		穀物酢	2.2 g		キャベツ	15 g	
ワイン(白)	0.8 g		れんこん	12 g		水	5.5 g		淡口しょうゆ	1.8 g		きゅうり	10 g	
しめじ	3 g		ささがきごぼう	8 g		でん粉	0.45 g		上白糖	0.6 g		にんじん	3 g	
さつまいも	35 g		にんじん	6 g		豆 枝豆	30 g		塩	0.15 g		淡口しょうゆ	2.5 g	
玉ねぎ	20 g		冷凍いんげん	4 g		塩	0.1 g		こしょう	0.01 g		穀物酢	2.5 g	
にんじん	8 g		淡口しょうゆ	1.2 g					サラダ油	1.3 g		上白糖	1.7 g	
白菜	22 g		濃口しょうゆ	1.2 g		カットわかめ	0.6 g		豚 ベーコン ③	8 g		塩	0.08 g	
ブロッコリー	8 g		料理酒	0.5 g		豆 豆腐	25 g		レタス	20 g		ごま油	0.2 g	
乳 無塩バター	3 g		三温糖	1 g		玉ねぎ	27 g		玉ねぎ	35 g		卵 卵	25 g	
麦 小麦粉	3.2 g		みりん	0.6 g		にんじん	5 g		にんじん	8 g		糸かまぼこ ⑫	5 g	
乳 牛乳	28 g		ゴ いらごま	1 g		冷凍コーン	7 g		しめじ	8 g		玉ねぎ	25 g	
塩	0.15 g		豆 厚揚げ	10 g		白ねぎ	3 g		コンソメ ⑤	0.75 g		にんじん	5 g	
こしょう	0.02 g		大根	30 g		中華スープストック ⑬	0.75 g		淡口しょうゆ	2.4 g		チンゲン菜	10 g	
スープストック ⑭	1 g		玉ねぎ	15 g		淡口しょうゆ	2.6 g		塩	0.15 g		干しいたけ	0.6 g	
合わせみそ	0.45 g		にんじん	6 g		塩	0.15 g		こしょう	0.01 g		白ねぎ	3.5 g	
			なめこ	5 g		こしょう	0.01 g					だし用かつお	2 g	
			カットわかめ	0.3 g								だし用昆布	1 g	
			白ねぎ	5 g								淡口しょうゆ	4 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	
			朝来茶玄米ふりかけ 59	1 こ								みかん	1 こ	
鮭のフレーク焼き ➡鶏肉のフレーク焼き			五目卵焼き ➡五目つくね			魚のチーズマヨ焼き ➡魚のマヨ焼き								

アレルギー食品使用予定献立表

10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)		
米粉丸パン 牛乳 鶏肉のチリソース アーモンド和え ポトフ			ごはん 牛乳 鰯の塩麹焼き 干草和え 具だくさんみそ汁 りんご			ごはん 牛乳 豚肉のみそ黒糖焼き わかめの酢の物 豆腐のすまし汁			ごはん 牛乳 カマスのフライ ほうれん草のごま和え のっぺい汁			ごはん 牛乳 ハンバーグの玉ねぎソース 紫キャベツのサラダ 南瓜シチュー		
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	
パン 米粉丸パン	1 こ		米	73 g		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		飲乳 牛乳	1 本		飲乳 牛乳	1 本	
鶏 鶏むね肉 皮つき	1 枚		鰯	1 切		豚 豚肉ロース	1 切		かます	1 枚		豆鶏豚 かぼちゃ型ハンバーグ 60	1 こ	
塩	0.1 g		塩麹	3 g		黒糖	1.8 g		塩	0.2 g		玉ねぎ	10 g	
こしょう	0.02 g		みりん	1.5 g		赤だしみそ	0.6 g		こしょう	0.02 g		おろしにんにく	0.05 g	
でん粉	6 g					濃口しょうゆ	1.6 g		小麦粉	3 g		料理酒	4 g	
揚げ油	4 g		豆 油揚げ	3.5 g		料理酒	1 g		麦粉	6 g		濃口しょうゆ	2.2 g	
白ねぎ	3 g		三温糖	0.4 g		みりん	0.6 g		揚げ油	4 g		みりん	1.2 g	
おろしにんにく	0.2 g		淡口しょうゆ	0.8 g					ほうれん草	15 g		三温糖	1.2 g	
おろししょうが	0.5 g		卵 卵	6.5 g		カットわかめ	1 g		白菜	25 g		サラダ油	0.2 g	
サラダ油	0.45 g		三温糖	0.2 g		キャベツ	28 g		にんじん	5 g				
ケチャップ ⑪	8 g		塩	0.01 g		にんじん	5 g		切干大根	1.5 g		紫キャベツ	14 g	
三温糖	2.5 g		ほうれん草	12.5 g		きゅうり	12 g		淡口しょうゆ	2.2 g		キャベツ	14 g	
ワイン(白)	2 g		キャベツ	30 g		豆 枝豆	3 g		上白糖	0.8 g		ピーツ	2 g	
豆板醤	0.06 g		にんじん	5 g		穀物酢	4.2 g		ゴ 上白糖	1 g		にんじん	5 g	
水	4 g		淡口しょうゆ	1.3 g		上白糖	2.2 g		いりごま			ブロッコリー	10 g	
でん粉	0.1 g		上白糖	0.1 g		淡口しょうゆ	1.3 g		鶏 鶏もも肉 皮つき	10 g		冷凍コーン	5 g	
						塩	0.1 g		ごま油	0.5 g		豚 ロースハム ①	3 g	
白菜	38 g		豚 豚肉ウデ	10 g		焼きかまぼこ ⑩	5 g		豆 厚揚げ	8 g		レモン果汁	0.5 g	
ほうれん草	12.5 g		しょうが	0.2 g		豆 豆腐	25 g		さといも	10 g		穀物酢	1.7 g	
にんじん	4 g		さつまいも	22 g		玉ねぎ	30 g		大根	28 g		淡口しょうゆ	1.6 g	
淡口しょうゆ	2.2 g		玉ねぎ	15 g		にんじん	6 g		にんじん	6.5 g		上白糖	0.6 g	
上白糖	0.8 g		白菜	20 g		えのき	5 g		さがきごぼう	10 g		塩	0.15 g	
アーモンド粉末	2 g		にんじん	6 g		みつば	1.2 g		干しいたけ	0.5 g		こしょう	0.01 g	
アーモンドダイス	1 g		つきこんにゃく	5 g		だし用かつお	2 g		青ねぎ	3.5 g		サラダ油	1.3 g	
			青ねぎ	3 g		だし用昆布	1 g		だし用かつお	2 g		鶏 鶏もも肉 皮つき	10 g	
豚 ベーコン ③	5 g		煮干し	3.5 g		淡口しょうゆ	3.9 g		だし用昆布	1 g		ワイン(白)	0.4 g	
ワイン(白)	0.2 g		合わせみそ	5.3 g		みりん	0.2 g		淡口しょうゆ	4.2 g		かぼちゃ	35 g	
鶏豚 ミニウィンナー ④	12.5 g		赤だしみそ	2 g		塩	0.15 g		みりん	1.4 g		玉ねぎ	22 g	
じゃがいも	30 g								塩	0.18 g		にんじん	10 g	
キャベツ	20 g		りんご	1/6 こ					でん粉	1.2 g		白菜	15 g	
玉ねぎ	18 g											マッシュルーム	5 g	
にんじん	8 g											クリームシチュー 61	10.5 g	
しめじ	5 g											乳 脱脂粉乳	2 g	
ブロッコリー	10 g											こしょう	0.02 g	
コンソメ ⑤	1.15 g													
淡口しょうゆ	2 g													
塩	0.12 g													
こしょう	0.02 g													
			りんご⇒みかん						カマスのフライ ⇒カマスのからあげ					