

令和3年度 1月アレルギー献立表

	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)	1月17日(月)
	ごはん ◎牛乳	愛知の大根葉ごはん ◎牛乳	◎●⑦スライスパン ◎牛乳	●きしめん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳
食缶	【えがおのビーフカレーシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(30) ③牛肉(15) にんじん(15) マッシュルーム(5) にんにく(0.1) カレールウ(えが) ⑦豆乳(10) ソース(2) 野菜ブイヨン(1) トマトケチャップ(1) ●⑦しょうゆ(0.5) 純カレー(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【雑煮】 餅(30) はくさい(20) 小松菜(10) かまぼこ(10) しいたけ(1) 花かつお(0.5) ●⑦しょうゆ(4) 本みりん(1) 塩(0.2) むろ削り(4)	【ポトフ】 じゃがいも(40) キャベツ(30) たまねぎ(25) ○うずら卵(25) にんじん(20) ⑧鶏肉(10) 野菜ブイヨン(2) ●⑦しょうゆ(2) 白ワイン(1) 塩(0.5) こしょう(0.04)	【五目きしめん】 はくさい(35) ⑧鶏肉(10) たけのこ(10) にんじん(10) ねぎ(5) ⑦油揚げ(2) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(7.5) 本みりん(2) 塩(0.2) むろ削り(4)	【卵汁】 ⑦豆腐(30) ○液卵(25) たまねぎ(15) かまぼこ(10) 小松菜(8) しいたけ(1) ●⑦しょうゆ(4) 塩(0.3) でん粉(1) むろ削り(3)
フライ缶	【切り干し大根のホットサラダ】 たまねぎ(25) にんじん(15) ⑩ベーコン(7) 切り干し大根(3.5) パセリ(0.05) ⑦⑩洋風だしの素(0.7) ◎バター(0.3) 塩(0.3) こしょう(0.02)	【五目きんぴら】 ごぼう(20) ③牛肉(10) れんこん(10) こんにゃく(10) にんじん(5) さやいんげん(5) ④白ごま(1) ●⑦しょうゆ(2) 中双(1) 本みりん(1) ④ごま油(0.5)	【スラッピージョー】 たまねぎ(25) ⑩豚肉(18) レンズ豆(8) マッシュルーム(6) ③牛肉(5) パン粉(2) トマトケチャップ(7) ソース(5) 中双(1) マスタード(0.1) 塩(0.1) 《パン粉》 ●小麦粉 ⑦大豆粉	【ちくわのいそべ揚げ】 ちくわ 1個(20) ●小麦粉(3) でん粉(0.7) 青のり粉(0.08) 米油(2.35)	【肉みそひじき丼】 たまねぎ(30) ⑩豚肉(30) にんじん(10) さやいんげん(3) ひじき(1.5) しょうが(1) ⑦豆みそ(4) 中双(2.5) 酒(2) 本みりん(1.5) ●⑦しょうゆ(1) でん粉(0.5)
あえ物・果物	【いよかん】 いよかん 1個(60)		【みかん】 みかん 1個(120)	【キャベツのたくあん和え】 キャベツ(15) たくあん漬(10) ④白ごま(1) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等	【りんご】 ⑬りんご 1個(40)
その他		【黒豆】 ⑦黒豆 1袋(7)		【いちごヨーグルト】 ◎いちごヨーグルト 1個(80)	

()内は純使用量 単位：グラム

1 パンに表示される⑦大豆については、添加物のレシチンに含まれる微量のアレルゲンを示します。

2 アレルギー献立表の見方については、「保存版NO. 1」を参照してください。

	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)	1月24日(月)
	◎●⑦クロス ロールパン ◎はっこう乳	ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳	わかめごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳
食缶	【大豆とウインナーの トマト煮】 たまねぎ(40) ⑦大豆(35) じゃがいも(20) トマト(15) ⑩ウインナー(15) にんじん(15) とうもろこし(5) セロリ(2) にんにく(0.5) トマトジュース(10) トマトケチャップ(7) ソース(2) 中双(1) ⑦⑩洋風だしの素(1) 赤ワイン(1) 塩(0.3) こしょう(0.05)	【厚揚げカレー丼】 たまねぎ(50) ⑦生揚げ(50) にんじん(20) ⑩豚肉(10) かまぼこ(10) ピーマン(5) ●⑦しょうゆ(5) 本みりん(2) 純カレー(0.5) 塩(0.2) でん粉(1.5) むろ削り(1)	【大根と豚肉の煮物】 大根(40) さといも(35) ○うずら卵(20) ⑩豚肉(15) ⑦がんとどき(15) にんじん(10) さやいんげん(5) 昆布(0.5) ●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 酒(2) 本みりん(1) むろ削り(2)	【春雨スープ】 たまねぎ(30) たけのこ(15) △えび(10) にんじん(10) チンゲンサイ(10) ⑩ベーコン(5) はるさめ(3.5) ⑧チキンブイヨン(5.5) 酒(2.2) ●⑦うずらしょうゆ (1.35) ●⑦⑧チキンコンソメ (1.3) 塩(0.22) こしょう(0.02)	【煮みそ】 大根(30) さといも(30) こんにゃく(20) ⑦生揚げ(20) ごぼう(10) にんじん(10) ねぎ(10) ⑩豚肉(10) ⑦豆みそ(7) 中双(2) 酒(1) むろ削り(1)
フライ缶	【いかナゲット】 いかナゲット 2個(40) 米油(4) 《いかナゲット》 ①いか タチウオ ⑦大豆粉 ⑦粉末状大豆たん白 ●小麦粉 ⑩調味料等	【コロコロ ポテトサラダ】 じゃがいも(40) まぐろ油漬け(10) キャベツ(5) たまねぎ(5) にんじん(5) とうもろこし(5) オリーブ油(0.5) 上白(0.4) 塩(0.3) こしょう(0.02)	【レバー入りつくね】 レバー入りつくね 2個(40) 《レバー入りつくね》 ⑧鶏肉 玉ねぎ でん粉 ⑦⑧調味料等	【揚げ鶏の ねぎソースかけ】 ⑧鶏肉(50) でん粉(6) ●小麦粉(3) 米油(5.9) ねぎ(10) ●⑦しょうゆ(3) 中双(2) 米酢(1)	【お好みはんぺん】 ①お好みはんぺん 1個(50) 米油(1)
あえ物・果物	【ブロッコリーと キャベツのサラダ】 ブロッコリー(15) キャベツ(10) コーンクリーミー ドレッシング(2.3) 塩(0.03) こしょう(0.01)		【れんこんの 梅肉和え】 れんこん(18) 梅びしお(1.5) ●⑦しょうゆ(0.25) 上白(0.25) 《梅びしお》 梅 赤しそ かつお節 ⑬調味料等	【オレンジ】 ②オレンジ 1個(60)	【もやしとひじきの 和え物】 もやし(30) 味付けひじき(3) ④白ごま(1) 《味付けひじき》 干しひじき ●⑦調味料等
その他		【プルーン】 プルーン 1袋(20)			

() 内は純使用量 単位：グラム

※ アレルギー物質の21品目について、次のように表示しています。

○…卵	◎…乳	●…小麦	△…えび	▲…かに
①…いか	②…オレンジ	③…牛肉	④…ごま	⑤…さけ
⑥…さば	⑦…大豆	⑧…鶏肉	⑨…バナナ	⑩…豚肉
⑪…もも	⑫…やまいも	⑬…りんご	⑭…ゼラチン	
⑮…種実(ぎんなん・くり・ココナッツ)			⑯…貝(あさり・ほたて等)	

令和3年度より、表示記号に大幅な変更がありますので、十分ご注意ください。

	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)	1月31日(月)
	麦ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	ごはん ◎牛乳	麦ごはん ◎牛乳	◎●⑦サンドイッチ ロールパン ◎牛乳
食缶	【豆腐とキャベツの スープ】 キャベツ(45) ⑦豆腐(30) ⑧鶏肉(15) にんじん(10) 黒きくらげ(0.3) にんにく(0.2) ●⑦しょうゆ(3) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素 (2) ④ごま油(0.3) 塩(0.2) こしょう(0.03) でん粉(0.5)	【えがおの ハヤシシチュー】 たまねぎ(40) じゃがいも(30) ⑩豚肉(20) にんじん(10) マッシュルーム(8) にんにく(0.3) ハヤシルウ (えが トマトピューレ(10) トマトケチャップ(5) ソース(2) 赤ワイン(1) 野菜ブイヨン(0.5) 中双(0.1) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【肉じゃが】 じゃがいも(90) たまねぎ(40) 糸こんにゃく(20) にんじん(20) ⑩豚肉(15) グリンピース(4) ●⑦しょうゆ(5) 中双(3) 本みりん(1) 塩(0.2) こしょう(0.02)	【すいとん汁】 ●すいとん(25) 大根(20) たまねぎ(20) ⑩豚肉(12) にんじん(10) ねぎ(3) ⑦豆みそ(8.5) 本みりん(0.5) むろ削り(3)	【白菜とえびの クリームシチュー】 はくさい(25) たまねぎ(25) じゃがいも(20) △えび(20) 白いんげんペースト (15) にんじん(10) マッシュルーム(5) ◎牛乳(30) ホワイトルウ(5) ◎生クリーム(4) ◎脱脂粉乳(2) 白ワイン(1.5) ⑦⑩洋風だしの素(1.5) ◎バター(1) 塩(0.5) こしょう(0.02) 《ホワイトルウ》 ●小麦粉 ◎脱脂粉乳 ◎⑦調味料等
フライ缶	【さけ団子の 甘酢あんかけ】 ⑤さけ団子(30) 米油(3) たまねぎ(25) ○うずら卵(20) たけのこ(10) くきわかめ(3) 赤パプリカ(3) ●⑦しょうゆ(2.5) 中双(2) 米酢(2) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素 (0.2) でん粉(0.5)	【コールスロー サラダ】 キャベツ(25) きゅうり(10) まぐろ油漬け(10) とうもろこし(10) にんじん(5) ⑦卵なしマヨネーズ(6) ●⑦しょうゆ(1.5) 米酢(0.5) 上白(0.5) 塩(0.1) こしょう(0.02)	【ぶりのみりん焼き】 ぶりのみりん焼き 1個(40) 《ぶりのみりん焼き》 ぶり ●⑦調味料等	【米粉の 根菜コロッケ】 米粉の根菜コロッケ 1個(50) 米油(5)	【ロングハンバーグの いちじくソースがけ】 ロングハンバーグ 1個(50) 米油(1) いちじくピューレ (2.5) ●⑦しょうゆ(2) 上白(0.5) レモン果汁(0.5) でん粉(0.2) 《ロングハンバーグ》 ⑩豚肉 ⑧鶏肉 玉ねぎ ⑦粒状大豆たん白 ⑩調味料等
あえ物・果物		【いよかん】 いよかん 1個(60)		【白菜と小松菜の ごま和え】 はくさい(15) 小松菜(15) ④白すりごま(1) ●⑦うす口しょうゆ(1) 上白(0.3)	【ブロッコリーの マリネ】 ブロッコリー(20) マリネドレッシング (2)
その他	【野菜ふりかけ】 野菜とかつおの ふりかけ 1袋(1.2)		【愛知の みかんゼリー】 愛知のみかんゼリー 1個(60)		

() 内は純使用量 単位：グラム