

令和4年度 1月卵アレルギー献立表

日	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月16日(月)
主食	ごはん	麦ごはん	ごはん	◎●⑦サンドイッチ バンズパン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎はっこう乳	◎牛乳
食 缶	【えがおのビーフ カレーシチュー】 たまねぎ(52) じゃがいも(39) ③牛肉(19.5) にんじん(19.5) マッシュルーム(6.5) にんにく(0.13) カレールウ (えがお)(15.6) ⑦豆乳(13) ソース(2.6) トマトケチャップ (2.6) 野菜ブイヨン(1.95) ●⑦しょうゆ(0.65) 純カレー(0.13) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【雑煮】 餅(39) はくさい(26) 小松菜(13) かまぼこ(13) しいたけ(1.3) 花かつお(0.65) ●⑦しょうゆ(5.85) 本みりん(1.3) 塩(0.26) むろ削り(5.2)	【マーボ豆腐】 ⑦豆腐(117) にんじん(32.5) たけのこ(26) ⑩豚肉(26) ねぎ(19.5) しょうが(0.65) にんにく(0.26) ⑦まめみそ(6.5) 中双(3.9) ●⑦しょうゆ(2.99) ⑦⑧⑩⑬中華だしの素 (1.3) 本みりん(1.3) 酒(1.3) ④ごま油(1.04) 豆板醤(0.26) でん粉(1.04)	【じゃがいもスープ】 たまねぎ(52) じゃがいも(52) マッシュポテト(32.5) にんじん(13) ⑧鶏肉(13) マッシュルーム(6.5) パセリ(0.07) ◎牛乳(39) ◎生クリーム(3.9) ⑦⑩洋風だしの素(2.86) ◎バター(0.65) 塩(0.52) こしょう(0.04)	【豆腐汁】 ⑦豆腐(39) 大根(19.5) さといも(19.5) ⑧鶏肉(13) にんじん(13) ねぎ(10.4) えのきたけ(6.5) ●⑦しょうゆ(5.2) 塩(0.39) むろ削り(5.2)
	フ ラ イ 缶	【ブロッコリーと ツナのサラダ】 ブロッコリー(26) きゅうり(19.5) まぐろ油漬(15.6) とうもろこし(6.5) 上白(1.3) ワインビネガー(1.3) ●⑦しょうゆ(1.04) オリーブ油(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.03)	【ぶりフライ】 ぶりフライ 1個(50) 米油(5) 《ぶりフライ》 ぶり ●⑦パン粉 ●小麦粉	【バンバンジー サラダ】 きゅうり(32.5) ⑧サラダチキン(19.5) とうもろこし(13) にんじん(3.9) ④白ねりごま(3.9) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(2.34) 上白(1.95) 米酢(1.3)	【ハンバーグの トマトソースかけ】 ⑩ハンバーグ 1個(60) 米油(1.3) たまねぎ(13) ⑦ベジタブルソース (15.6) トマトケチャップ (6.5) ソース(1.3) 赤ワイン(0.65) 中双(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.01)
あ え 物 ・ 果 物		【紅白なます】 にんじん(6.5) 切り干し大根(2.86) 上白(1.56) 米酢(1.56) 塩(0.13)	【りんご】 ⑬りんご 1個(40)		【きざみたくあん】 たくあん漬(16.9) 《たくあん漬》 大根 ●⑦調味料等
そ の 他	【にんじんと みかんのゼリー】 にんじんとみかんの ゼリー 1個(70)	【黒豆】 ⑦黒豆 1袋(6)		【スライスチーズ】 ◎スライスチーズ 1枚(15)	【手巻きのり】 のり 1袋(3)

() 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)	

- 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。



日	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月23日(月)
主食	麦ごはん	●きしめん	ごはん	麦ごはん	麦ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【*八宝菜】</p> <p>キャベツ(52) たまねぎ(52) にんじん(26) ⑩豚肉(39) ①いか(32.5) たけのこ(13) チンゲンサイ(13) 黒きくらげ(0.39) ●⑦しょうゆ(3.9)</p> <p>⑦⑧⑩⑬中華だしの素 (1.95)</p> <p>でん粉(1.3)</p> <p>中双(0.65) ④ごま油(0.39) 塩(0.13) こしょう(0.05)</p>	<p>【きしめんの汁】</p> <p>⑧鶏肉(26) 大根(13) ねぎ(13) 小松菜(13) かまぼこ(13) にんじん(13) ⑦油揚げ(3.9) しいたけ(1.3) ●⑦しょうゆ(8.45)</p> <p>本みりん(1.3)</p> <p>塩(0.39)</p> <p>でん粉(0.78) むろ削り(5.2)</p>	<p>【厚揚げカレー丼の具】</p> <p>たまねぎ(65) ⑦生揚げ(65) にんじん(26) ⑩豚肉(19.5) かまぼこ(13) ピーマン(6.5) ●⑦しょうゆ(6.5) 本みりん(2.6) 純カレー(0.65)</p> <p>塩(0.26)</p> <p>でん粉(1.95) むろ削り(1.3)</p>	<p>【肉じゃが】</p> <p>じゃがいも(117) たまねぎ(52) こんにゃく(26) にんじん(26) ⑩豚肉(19.5) グリーンピース(5.2) ●⑦しょうゆ(5.85) 中双(3.9) 本みりん(1.3)</p> <p>塩(0.26)</p> <p>こしょう(0.03)</p>	<p>【春雨スープ】</p> <p>たまねぎ(39) たけのこ(19.5) ①いか(19.5) ⑩豚肉(13) にんじん(13) チンゲンサイ(13) はるさめ(4.55) ⑧チキンブイヨン(7.8) 酒(2.86)</p> <p>●⑦うす口しょうゆ (1.76)</p> <p>●⑦⑧チキンコンソメ (1.69)</p> <p>塩(0.26) こしょう(0.03)</p>
フライ缶	<p>【あじのフリッター】</p> <p>あじフリッター 3個(60)</p> <p>米油(6)</p> <p>《あじフリッター》 あじ</p> <p>●小麦粉 △オキアミ ●⑦調味料等</p>	<p>【小えびと れんこんの揚げ物】 △小えびのから揚げ (39)</p> <p>れんこん(32.5) 米油(7.2) 塩(0.2)</p>	<p>【切り干し大根 サラダ】</p> <p>まぐろ油漬け(15.6) きゅうり(13) とうもろこし(13) にんじん(6.5) 切り干し大根(3.9) 卵なしマヨネーズ (8.45)</p> <p>●⑦しょうゆ(1.56) 米酢(0.65) 上白(0.65) 塩(0.13) こしょう(0.04)</p> <p>《卵なしマヨネーズ》 ⑦大豆粉 ⑦粉末状植物性たん白 調味料等</p>	<p>【さば銀紙焼き】</p> <p>さば銀紙焼き 1個(60)</p> <p>《さば銀紙焼き》 ⑥さば ⑦調味料等</p>	<p>【*チキンアドボ】</p> <p>⑧鶏肉(58.5) 酒(1.3) たまねぎ(26) じゃがいも(19.5) にんにく(0.07)</p> <p>●⑦しょうゆ(5.2)</p> <p>米酢(2.6) 中双(2.6) こしょう(0.07) でん粉(0.13)</p>
あえ物・果物	<p>【もやしのナムル】</p> <p>もやし(39) ④白すりごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.65) 米酢(0.65) ④ごま油(0.39)</p>			<p>【キャベツの ごま和え】</p> <p>キャベツ(32.5) ④白すりごま(0.65) ④白ごま(0.39) ●⑦しょうゆ(1.3) 上白(0.26)</p>	<p>【いよかん】</p> <p>いよかん 1個(60)</p>
その他		<p>【いちごヨーグルト】</p> <p>◎いちごヨーグルト 1個(80)</p>	<p>【ココア牛乳のもと】</p> <p>ココア牛乳のもと 1個(12.5)</p> <p>《ココア牛乳のもと》 ココアパウダー ⑦調味料等</p>		

() 内は純使用量 単位：グラム



日	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月30日(月)
主食	ごはん	麦ごはん	愛知の大根葉ごはん	◎●⑦⑬りんごパン	ごはん
牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳	◎牛乳
食缶	<p>【すいとん汁】</p> <p>●すいとん(32.5) 大根(26) たまねぎ(19.5) にんじん(13) ⑩豚肉(13) ねぎ(3.9) ⑦あわせみそ(11.7) 本みりん(0.65) むろ削り(3.9)</p>	<p>【名古屋コーチンのひきずり】</p> <p>はくさい(52) ⑧鶏肉(39) ⑦焼き豆腐(32.5) こんにやく(26) ねぎ(26) にんじん(13) ぶなしめじ(13) ●⑦しょうゆ(7.8) 中双(3.9) 本みりん(1.3) 酒(1.3)</p>	<p>【*煮みそ】</p> <p>大根(39) さといも(26) ⑦生揚げ(26) ⑩豚肉(26) ①いか(26) こんにやく(13) ねぎ(13) 昆布(1.3) ⑦まめみそ(7.8) 中双(2.6) 酒(1.3) むろ削り(1.3)</p>	<p>【大豆とチキンのトマト煮】</p> <p>たまねぎ(52) ⑦大豆(45.5) じゃがいも(26) トマト(26) トマトジュース(26) にんじん(19.5) ⑧鶏肉(19.5) とうもろこし(6.5) セロリ(2.6) にんにく(0.39) ⑧チキンブイヨン(13) トマトケチャップ(9.1) ソース(2.6) 中双(1.3) 赤ワイン(1.3) 塩(0.52) こしょう(0.05)</p>	<p>【豚肉とたっぷり野菜のミルクみそスープ】</p> <p>⑩豚肉(26) じゃがいも(26) たまねぎ(26) にんじん(19.5) キャベツ(19.5) にんにく(0.13) ◎牛乳(32.5) ⑦あわせみそ(9.1) 酒(1.3) 和風だしの素(1.3) ◎バター(0.39) オリーブ油(0.39) こしょう(0.03)</p>
	フライ缶	<p>【にしんの塩焼き】</p> <p>にしん切身 1個(50) 米油(1.3)</p>	<p>【ニギスフライ】</p> <p>●ニギスフライ 1尾(60) 米油(6)</p>	<p>【おひたし】</p> <p>もやし(32.5) はくさい(19.5) にんじん(6.5) ほうれん草(6.5) かまぼこ(6.5) しらす干し(2.6) ④白すりごま(1.3) ④白ごま(1.3) ●⑦しょうゆ(1.95) 上白(1.56) 米酢(0.78)</p>	<p>【キャベツとウインナーのソテー】</p> <p>キャベツ(45.5) ⑩ポークウインナー(26) にんじん(6.5) 米油(0.65) 塩(0.26) こしょう(0.03)</p>
あえ物・果物	<p>【もやしとほうれん草のなめたけ和え】</p> <p>もやし(26) ほうれん草(13) えのきたけ佃煮(7.8) 《えのきたけ佃煮》 えのきたけ ●⑦⑬調味料等</p>	<p>【シャキシャキのゆかり和え】</p> <p>れんこん(19.5) にんじん(13) まぐろ油漬(6.5) ④白すりごま(1.3) ゆかり粉(0.65) 上白(1.3) 米酢(0.65)</p>			<p>【切り干し大根のさっぱり漬け】</p> <p>きゅうり(19.5) 切り干し大根(1.56) ●⑦しょうゆ(1.56) 上白(0.65) 米酢(0.39) レモン果汁(0.26) ④ごま油(0.26)</p>
その他	<p>【おにまんじゅう】</p> <p>おにまんじゅう 1個(30)</p>		<p>【愛知のみかんゼリー】</p> <p>愛知のみかんゼリー 1個(60)</p>	<p>【いわしの干し小魚】</p> <p>いわしの干し小魚 1袋(5)</p>	<p>【プルーン】</p> <p>プルーン 1袋(20)</p>

() 内は純使用量 単位：グラム



日	1月31日(火)
主食	◎●⑦サンドイッチ ロールパン
牛乳	◎牛乳
食缶	【*ポトフ】 じゃがいも(65) キャベツ(39) たまねぎ(32.5) ⑧鶏肉(32.5) にんじん(13) エリンギ(10.4) 野菜ブイヨン(1.95) 白ワイン(1.3) ●⑦しょうゆ(1.3) 塩(0.07) こしょう(0.03)
フライ缶	【スラッピージョー】 たまねぎ(32.5) ⑩豚肉(16.9) ③牛肉(13) レンズ豆(10.4) マッシュルーム(7.8) ●⑦パン粉(2.6) トマトケチャップ (9.1) ソース(6.5) 中双(1.3) マスタード(0.13) 塩(0.13)
あえ物・果物	【しらぬい】 しらぬい 1個(50)
その他	

()内は純使用量 単位：グラム