

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月 1日(火)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	★米粉パン(2コ/3コ)(代替食)	
		★米粉パン
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★鶏肉のきのこソース50/70	
		★若鶏もも皮つき切身50/70
		★米ぬか油
		★米ぬか油
		★玉ねぎ
		★マッシュルーム水煮スライス
		★えのきたけバラ
		★水
		★白ワイン
		★食塩
		★上白糖
		★しょうゆ
		★ウスターソース
		★でん粉
		★水
★かぶのスープ		★米ぬか油
		★若鶏もも皮つきこま切れ
		★人参
		★玉ねぎ
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★カットかぶくし切り
		★食塩
		★しょうゆ
		★混合こしょう
		★パセリ(乾燥)
★キャベツとウインナーのソテー		★米ぬか油
		★ウインナー薄
		★玉ねぎ
		★人参
		★キャベツ
		★食塩
		★混合こしょう

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月 2日(水)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	料理名	材料名	
昼主		★ご飯60/70/80/90		
			★白飯60/70/80/90	
昼飲		★飲用豆乳(代替食)		
			★飲用調製豆乳	
昼副		★すき焼き煮(除去食)		
			★米ぬか油	
			★豚かたこま切れ	
			★カットごぼうささがき	
			★人参	
			★かつお薄削り(袋入)	
			★水	
			★長ねぎ	
			★白菜	
			★つきこんにやく黒	
			★焼き豆腐	
			★酒	
			★上白糖	
			★しょうゆ	
			★食塩	
			★春雨の塩こうじ炒め	
				★米ぬか油
				★ポークハム短冊
				★人参
				★緑豆もやし
			★緑豆春雨	
			★上白糖	
			★塩こうじ(液体)	
			★しょうゆ	
			★白いりごま	
			★ごま油	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月 4日(金)
食物アレルギー対応食献立

	料理名	材料名
昼主	★ゆかりご飯65/75/85/95	
		★ゆかりご飯65/75/85/95
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★揚げししやも(2本)	
		★子持ちししやも
		★でん粉
		★米ぬか油
	★芋煮	
		★米ぬか油
		★豚かたこま切れ
		★人参
		★ちぎりこんにやく黒
		★カットごぼう小口切り
		★ぶなしめじバラ
		★なめこバラ
		★カットさといも乱切り
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
	★酒	
	★上白糖	
	★食塩	
	★しょうゆ	
	★長ねぎ	
	★冷凍いんげん	
★キャベツのおひたし		★人参
		★キャベツ
		★小松菜
		★上白糖
		★食塩
		★しょうゆ

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月 7日(月)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	材料名
昼主	料理名	★麦ご飯65/75/85/95
		★麦ご飯65/75/85/95
昼飲	料理名	★飲用豆乳(代替食)
		★飲用調製豆乳
昼副	料理名	★じゃがいものキーマカレー
		★米ぬか油
		★にんにく
		★生姜
		★豚ひき肉
		★玉ねぎ
		★人参
		★じゃがいも
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★ダイスカットトマト缶詰
		★トマトケチャップ
		★ウスターソース
		★上白糖
		★しょうゆ
		★カレー粉
		★ガラムマサラ
		★コリアンダー
		★食塩
		★混合こしょう
		料理名
		★冷凍ホールコーン
		★人参
		★きゅうり
		★冷凍むき枝豆
		★冷凍ゆで大豆
		★米ぬか油
		★穀物酢
		★食塩
		★混合こしょう
		★上白糖
		★玉ねぎ

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月 8日(火)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	料理名	材料名	
昼主		★ご飯60/70/80/90		
			★白飯60/70/80/90	
昼飲		★飲用豆乳(代替食)		
			★飲用調製豆乳	
昼副		★戻りがつおの甘辛揚げ(計量配缶)		
			★戻りがつお角切り	
			★しょうゆ	
			★酒	
			★でん粉	
			★米ぬか油	
			★しょうゆ	
			★酒	
			★本みりん	
			★上白糖	
			★生姜	
			★にんにく	
			★長ねぎ	
			★水	
			★かぼちゃのみそ汁	
				★かつお薄削り(袋入)
				★水
				★人参
				★玉ねぎ
				★カットかぼちゃ角切り
				★白みそ
				★赤みそ
				★長ねぎ
			★くきわかめのきんぴら	
				★米ぬか油
				★豚かた千切り
				★カットごぼう千切り
			★人参	
			★くきわかめ	
			★つきこんにゃく黒	
			★冷凍いんげん	
			★上白糖	
			★しょうゆ	
			★本みりん	
			★酒	
			★七味唐辛子	
			★白いりごま	
			★ごま油	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月 9日(水)
食物アレルギー対応食献立

	料理名	材料名
昼主	★ご飯60/70/80/90	
		★白飯60/70/80/90
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★鶏肉のねぎだれ50/70	
		★若鶏もも皮つき切身50/70
		★米ぬか油
		★米ぬか油
		★生姜
		★にんにく
		★長ねぎ
		★上白糖
		★しょうゆ
		★食塩
		★水
		★穀物酢
		★でん粉
		★水
		★ピリ辛スープ
		★米ぬか油
		★にんにく
		★豚かた千切り
		★玉ねぎ
		★人参
		★鶏ガラスープ(顆粒)
	★水	
	★木綿豆腐	
	★酒	
	★しょうゆ	
	★白みそ	
	★コチュジャン	
	★トウバンジャン	
	★食塩	
	★にら	
	★もやし中華和え	
	★人参	
	★緑豆もやし	
	★小松菜	
	★上白糖	
	★しょうゆ	
	★食塩	
	★ごま油	
	★白いりごま	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月10日(木)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	料理名	材料名	
昼主		★米粉パン(2コ/3コ)(代替食)		
			★米粉パン	
昼飲		★飲用豆乳(代替食)		
			★飲用調製豆乳	
昼副		★さけの香草焼き50/70		
			★さけ切身50/70	
			★白ワイン	
			★レモン果汁	
			★にんにく	
			★オリーブ油	
			★パセリ(乾燥)	
			★バジル(乾燥)	
			★食塩	
			★米ぬか油	
			★きのこのクリームスープ(除去食)	
				★米ぬか油
				★バラベークン短冊
				★若鶏もも皮つき角切り
			★人参	
			★玉ねぎ	
			★鶏ガラスープ(顆粒)	
			★水	
			★マッシュルーム水煮スライス	
			★エリンギ短冊	
			★食塩	
			★混合こしょう	
		★マスタードポテト		
			★米ぬか油	
			★ウインナー厚	
			★じゃがいも	
			★食塩	
			★混合こしょう	
			★マスタードパウダー	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月11日(金)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	★ご飯60/70/80/90	
		★白飯60/70/80/90
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★親子煮(除去食)	
		★米ぬか油
		★若鶏もも皮つきこま切れ
		★人参
		★玉ねぎ
		★角こんにゃく黒
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★ぶなしめじバラ
		★上白糖
		★しょうゆ
		★食塩
		★酒
		★冷凍グリーンピース
		★かにかまと大根のサラダ(除去食)
		★大根
		★冷凍ホールコーン
		★きゅうり
		★米ぬか油
		★穀物酢
	★上白糖	
	★食塩	
	★混合こしょう	
	★マスタードパウダー	
	★玉ねぎ	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月14日(月)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	★ご飯60/70/80/90		
		★白飯60/70/80/90	
昼飲	★飲用豆乳(代替食)		
		★飲用調製豆乳	
昼副	★豚キムチ丼		
		★米ぬか油	
		★にんにく	
		★生姜	
		★豚かたごま切れ	
		★玉ねぎ	
		★キャベツ	
		★人参	
		★長ねぎ	
		★キムチ	
		★水	
		★上白糖	
		★しょうゆ	
		★酒	
		★オイスターソース	
		★コチュジャン	
		★食塩	
		★にら	
		★でん粉	
		★水	
		★ごま油	
		★華風和え	
			★人参
			★きゅうり
			★緑豆もやし
			★緑豆春雨
			★生姜
		★しょうゆ	
		★穀物酢	
		★上白糖	
		★食塩	
		★ごま油	
		★白いりごま	
	★みかん(柑橘)		
		★みかん	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月15日(火)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	★ご飯60/70/80/90	
		★白飯60/70/80/90
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★焼きメンチカツ50/70	
		★焼きメンチカツ50/70
		★米ぬか油
		★中濃ソース
		★水
	★秋の具だくさんみそ汁	
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★人参
		★カットごぼうさがき
		★角こんにゃく黒
		★カットさつまいもいちよう切り
		★木綿豆腐
		★白みそ
		★赤みそ
	★長ねぎ	
★ひじきサラダ		★緑豆もやし
		★人参
		★芽ひじき
		★冷凍むき枝豆
		★きゅうり
		★米ぬか油
		★穀物酢
		★食塩
		★混合こしょう
		★上白糖
		★しょうゆ
		★玉ねぎ

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月16日(水)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ン ク	料理名	材料名	
昼主		★ご飯60/70/80/90		
			★白飯60/70/80/90	
昼飲		★飲用豆乳(代替食)		
			★飲用調製豆乳	
昼副		★さんまのおろしだれ50/50		
			★さんま筒切り 50/50	
			★米ぬか油	
			★しょうゆ	
			★本みりん	
			★上白糖	
			★水	
			★大根	
			★でん粉	
			★水	
			★吉野汁	
				★かつお薄削り(袋入)
				★水
			★若鶏もも皮つきこま切れ	
			★人参	
			★大根	
			★干しいたけスライス	
			★木綿豆腐	
			★食塩	
			★しょうゆ	
			★本みりん	
			★長ねぎ	
			★でん粉	
			★水	
		★小松菜のおかか和え		
			★人参	
			★小松菜	
			★キャベツ	
			★酒	
			★本みりん	
			★しょうゆ	
			★食塩	
			★上白糖	
			★かつお薄削り	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月17日(木)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	★米粉パン(2コ/3コ)(代替食)	
		★米粉パン
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★冬野菜のスープ煮	
		★米ぬか油
		★カットセロリ小口切り
		★豚かた角切り
		★玉ねぎ
		★人参
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★ミニウインナー
		★じゃがいも
		★キャベツ
		★カットブロッコリー
		★しょうゆ
		★食塩
		★混合こしょう
		★こんにゃくサラダ
		★緑豆もやし
		★人参
		★サラダこんにゃく
		★カット黄パプリカ千切り
	★小松菜	
	★米ぬか油	
	★穀物酢	
	★上白糖	
	★しょうゆ	
	★食塩	
	★混合こしょう	
	★玉ねぎ	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月18日(金)
食物アレルギー対応食献立

	料理名	材料名
昼主	★ご飯60/70/80/90	
		★白飯60/70/80/90
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★あじの甘酢だれ40/60	
		★あじ切身40/60
		★でん粉
		★米ぬか油
		★米ぬか油
		★にんにく
		★生姜
		★トウバンジャン
		★玉ねぎ
		★上白糖
		★穀物酢
		★しょうゆ
		★水
		★でん粉
		★水
★のっぺい汁		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★人参
		★大根
		★カットさといもいちょう切り
		★角こんにやく黒
		★生揚げ
		★干しいたけスライス
		★食塩
		★しょうゆ
		★本みりん
		★長ねぎ
		★でん粉
	★水	
★ほうれん草のからし和え		★緑豆もやし
		★人参
		★ほうれん草
		★マスタードパウダー
		★しょうゆ
		★上白糖
		★本みりん
	★食塩	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月21日(月)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	★わかめご飯65/75/85/95	
		★わかめご飯65/75/85/95
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★カレー肉じゃが	
		★米ぬか油
		★豚かたこま切れ
		★人参
		★玉ねぎ
		★つきこんにやく黒
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★じゃがいも
		★さつま揚げ(ボール)
		★上白糖
		★しょうゆ
		★本みりん
		★食塩
		★酒
		★カレー粉
		★冷凍いんげん
		★キャベツのじゃこ和え
		★ごま油
		★ちりめんじゃこ
		★緑豆もやし
		★人参
		★キャベツ
		★酒
		★本みりん
		★しょうゆ
		★食塩
	★上白糖	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月22日(火)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	料理名	材料名
昼主		★ご飯60/70/80/90	
			★白飯60/70/80/90
昼飲		★飲用豆乳(代替食)	
			★飲用調製豆乳
昼副		★さばの塩焼き50/70	
			★さば切身50/70
			★食塩
			★米ぬか油
		★鶏汁	
			★米ぬか油
			★若鶏もも皮なしこま切れ
			★人参
			★カットごぼうささがき
			★角こんにゃく黒
			★かつお薄削り(袋入)
			★水
			★焼き豆腐
		★酒	
		★食塩	
		★しょうゆ	
		★長ねぎ	
		★切干大根の煮物	
			★米ぬか油
			★人参
			★切干大根
			★油揚げ
			★つきこんにゃく黒
			★かつお薄削り(袋入)
			★水
			★上白糖
			★本みりん
			★酒
			★しょうゆ
			★食塩
			★冷凍いんげん

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月24日(木)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	料理名	材料名
昼主		★ご飯60/70/80/90	
			★白飯60/70/80/90
昼飲		★飲用豆乳(代替食)	
			★飲用調製豆乳
昼副		★ほっけの竜田揚げ40/60	
			★ほっけ切身40/60
			★酒
			★しょうゆ
			★生姜
			★でん粉
			★米ぬか油
			★かきたま汁(除去食)
			★かつお薄削り(袋入)
			★水
			★玉ねぎ
			★人参
			★木綿豆腐
			★酒
			★食塩
		★しょうゆ	
		★小松菜	
		★根菜のごまみそ炒め	
			★米ぬか油
			★カットごぼうささがき
			★人参
			★カットれんこんいちょう切り
			★冷凍いんげん
			★かつお薄削り(袋入)
			★水
			★白みそ
			★上白糖
			★白いりごま
			★白すりごま
			★ごま油

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月25日(金)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	★米粉パン(2コ/3コ)(代替食)	
		★米粉パン
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★さつまいもシチュー(除去食)	
		★米ぬか油
		★バラベーコン短冊
		★若鶏もも皮つき角切り
		★玉ねぎ
		★人参
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★カットさつまいもいちょう切り
		★食塩
		★混合こしょう
		★バセリ(乾燥)
		★キャベツとパプリカのソテー
		★米ぬか油
		★玉ねぎ
		★キャベツ
		★カット黄パプリカ千切り
	★カット赤パプリカ千切り	
	★食塩	
	★混合こしょう	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月28日(月)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	★菜飯65/75/85/95	
		★菜飯65/75/85/95
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★肉団子(4コ/6コ)(代替食)	
		★肉団子
	★中華風野菜スープ	
		★米ぬか油
		★生姜
		★若鶏もも皮なしこま切れ
		★人参
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★たけのこ水煮
		★きくらげ
		★木綿豆腐
		★食塩
		★混合こしょう
		★しょうゆ
		★オイスターソース
		★酒
		★にら
		★長ねぎ
		★でん粉
		★水
	★海鮮と野菜の炒め煮(除去食)	
		★米ぬか油
		★にんにく
		★生姜
		★豚かたこま切れ
		★人参
		★キャベツ
		★チンゲン菜
		★しょうゆ
		★オイスターソース
		★上白糖
		★食塩
		★混合こしょう

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月29日(火)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク	
	料理名	材料名
昼主	★ご飯60/70/80/90	
		★白飯60/70/80/90
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	
		★飲用調製豆乳
昼副	★鶏肉の米粉から揚げ40/60	
		★若鶏もも皮なし切身40/60
		★酒
		★しょうゆ
		★にんにく
		★生姜
		★米粉
		★でん粉
		★米ぬか油
		★根菜汁
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★人参
		★カットごぼうささがき
		★大根
		★カットさといもちょう切り
		★白みそ
	★赤みそ	
	★長ねぎ	
	★もやしと油揚げの甘酢和え	
	★緑豆もやし	
	★人参	
	★小松菜	
	★油揚げ	
	★上白糖	
	★しょうゆ	
	★穀物酢	
	★食塩	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年11月30日(水)
食物アレルギー対応食献立

	チ エ ッ ク		
	料理名	材料名	
昼主	★ご飯60/70/80/90		
		★白飯60/70/80/90	
昼飲	★飲用豆乳(代替食)		
		★飲用調製豆乳	
昼副	★生揚げの中華煮		
		★米ぬか油	
		★生姜	
		★にんにく	
		★豚かたこま切れ	
		★人参	
		★玉ねぎ	
		★たけのこ水煮	
		★鶏ガラスープ(顆粒)	
		★水	
		★上白糖	
		★しょうゆ	
		★酒	
		★トウバンジャン	
		★オイスターソース	
		★食塩	
		★生揚げ	
		★でん粉	
		★水	
		★冷凍グリーンピース	
		★ごま油	
		★小松菜のナムル	
			★小松菜
			★緑豆もやし
			★人参
			★しょうゆ
			★食塩
		★白いりごま	
		★ごま油	