

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年10月 3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		★ハンバーグ照り焼きソース60/80(代替食)		
			★ハンバーグ60/80	
			★米ぬか油	
			★上白糖	
			★しょうゆ	
			★酒	
			★本みりん	
			★水	
			★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		
		★小松菜とえのきのおひたし		
		★人参		
		★えのきたけバラ		
		★緑豆もやし		
		★小松菜		
		★食塩		
		★しょうゆ		
		★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10月 4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	★鶏肉の甘酢だれ50/70	
		★若鶏もも皮つき切身50/70
		★米ぬか油
		★しょうゆ
		★オイスターソース
		★トマトケチャップ
		★中濃ソース
		★穀物酢
		★レモン果汁
		★上白糖
		★水
		★でん粉
		★水
		★いわしのつみれ汁
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★人参
		★大根
		★角こんにゃく黒
		★いわしつみれ
	★白みそ	
	★赤みそ	
	★本みりん	
	★長ねぎ	
	★キャベツときのご炒め	
	★米ぬか油	
	★キャベツ	
	★人参	
	★ぶなしめじバラ	
	★エリンギ短冊	
	★冷凍ホールコーン	
	★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10月 5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	★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	★かぼちゃシチュー(除去食)	
		★米ぬか油
		★若鶏もも皮つき角切り
		★玉ねぎ
		★人参
		★マッシュルーム水煮スライス
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★カットかぼちゃ角切り
		★食塩
		★混合こしょう
		★白ワイン
		★パセリ(乾燥)
		★カラフルソテー
		★米ぬか油
		★玉ねぎ
		★キャベツ
		★冷凍ホールコーン
		★カット赤パプリカ千切り
		★食塩
	★混合こしょう	
	★稲城市産新高梨	
	★稲城市産新高梨	
	★食塩	
	★水	

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年10月 6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	★生揚げとキャベツのキムチ炒め	
		★米ぬか油
		★生姜
		★にんにく
		★豚かたこま切れ
		★玉ねぎ
		★人参
		★キムチ
		★キャベツ
		★しょうゆ
		★食塩
		★上白糖
		★酒
		★赤みそ
		★コチュジャン
		★生揚げ
		★にら
		★長ねぎ
		★でん粉
		★水
★いんげんのナムル		★緑豆もやし
		★人参
		★冷凍いんげん
		★しょうゆ
		★食塩
		★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10月 7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		★麦ご飯65/75/85/95	
			★麦ご飯65/75/85/95
昼飲		★飲用豆乳(代替食)	
			★飲用調製豆乳
昼副		★緑黄色野菜のポークカレー(除去食)	
			★米ぬか油
			★にんにく
			★生姜
			★豚かた角切り
			★玉ねぎ
			★人参
			★鶏ガラスープ(顆粒)
			★水
			★カットかぼちゃ角切り
			★チリパウダー
			★ガラムマサラ
			★コリアンダー
			★カレー粉
			★赤ワイン
			★中濃ソース
			★ウスターソース
			★トマトケチャップ
			★トマトピューレー
			★上白糖
			★食塩
			★混合こしょう
			★しょうゆ
			★カットブロッコリー
		★コールスローサラダ	
			★キャベツ
			★冷凍ホールコーン
			★カット赤パプリカ千切り
			★きゅうり
			★米ぬか油
			★穀物酢
			★食塩
			★混合こしょう
			★上白糖
			★玉ねぎ
			★マスタードパウダー
		★稲城市産ブルーベリーゼリー	
			★稲城市産ブルーベリーゼリー

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年10月11日(火)
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	★さばの和風レモンだれ50/70	
		★さば切身50/70
		★米ぬか油
		★しょうゆ
		★上白糖
		★酒
		★本みりん
		★食塩
		★レモン果汁
		★水
		★でん粉
		★水
	★秋のすまし汁	
		★若鶏もも皮つきこま切れ
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★大根
		★えのきたけバラ
		★ちらしかまぼこ(もみじ)
		★しょうゆ
		★食塩
		★酒
		★長ねぎ
★もやしのごま風味		★人参
		★緑豆もやし
		★小松菜
		★白すりごま
		★白ねりごま
		★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10月12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	★凍り豆腐の卵とじ(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
		★上白糖
		★しょうゆ
		★食塩
		★酒
		★干しいたけスライス
		★凍り豆腐(さいの目)
		★冷凍グリーンピース
		★白菜の塩昆布和え(除去食)
		★人参
		★白菜
		★緑豆もやし
		★食塩
		★しょうゆ
		★白いりごま
		★ごま油
	★ももゼリー	
		★ももゼリー

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年10月13日(木)
食物アレルギー対応食献立

	料理名	成分 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	★ホキのサルサソース40/60	
		★ホキ切身40/60
		★でん粉
		★米ぬか油
		★米ぬか油
		★にんにく
		★玉ねぎ
		★トマトケチャップ
		★ダイスカットトマト缶詰
		★上白糖
		★しょうゆ
		★赤ワイン
		★食塩
		★チリパウダー
		★水
		★でん粉
		★水
		★麦と野菜のスープ
		★米ぬか油
		★バラベーコン短冊
		★豚かたこま切れ
		★人参
		★玉ねぎ
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★キャベツ
		★食塩
	★しょうゆ	
	★混合こしょう	
	★押麦	
	★パセリ(乾燥)	
	★小松菜とウインナーのソテー	
	★米ぬか油	
	★ウインナー薄	
	★玉ねぎ	
	★カット赤パプリカ千切り	
	★冷凍ホールコーン	
	★小松菜	
	★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10月14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	★鶏肉の照り焼きだれ50/70	
		★若鶏もも皮つき切身50/70
		★米ぬか油
		★上白糖
		★しょうゆ
		★酒
		★本みりん
		★水
		★でん粉
		★水
		★大根のみそ汁
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★人参
		★大根
	★カットわかめ	
	★白みそ	
	★赤みそ	
	★長ねぎ	
	★きんぴらごぼう	
	★米ぬか油	
	★カットごぼう千切り	
	★カットれんこんいちょう切り	
	★人参	
	★つきこんにゃく黒	
	★上白糖	
	★しょうゆ	
	★本みりん	
	★七味唐辛子	
	★冷凍いんげん	
	★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10月17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	★キャロットライス65/75/85/95	★キャロットライス65/75/85/95
昼飲	★飲用豆乳(代替食)	★飲用調製豆乳
昼副	★シーフードクリームソース(除去食)	★米ぬか油 ★若鶏もも皮つきこま切れ ★玉ねぎ ★人参 ★鶏ガラスープ(顆粒) ★水 ★いか短冊 ★白ワイン ★食塩 ★混合こしょう ★パセリ(乾燥)
	★フレンチサラダ	★冷凍ホールコーン ★カット赤パプリカ千切り ★キャベツ ★きゅうり ★米ぬか油 ★穀物酢 ★上白糖 ★マスタードパウダー ★食塩 ★混合こしょう ★玉ねぎ
	★りんご	★りんご ★食塩 ★水

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年10月18日(火)
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	★さわらのねぎみそだれ50/70	
		★さわら切身50/70
		★米ぬか油
		★米ぬか油
		★にんにく
		★長ねぎ
		★白みそ
		★本みりん
		★上白糖
		★しょうゆ
		★水
		★でん粉
		★水
		★具だくさんすまし汁
		★米ぬか油
		★若鶏もも皮つきこま切れ
		★人参
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★大根
	★角こんにゃく黒	
	★ぶなしめじバラ	
	★しょうゆ	
	★食塩	
	★酒	
	★長ねぎ	
	★キャベツのごま酢和え	
	★人参	
	★キャベツ	
	★えのきたけバラ	
	★油揚げ	
	★しょうゆ	
	★上白糖	
	★食塩	
	★本みりん	
	★穀物酢	
	★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10月19日(水)
食物アレルギー対応食献立

	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	★チキンカットトマトソース40/60		
		★若鶏もも皮なし切身40/60	
		★でん粉	
		★豆乳	
		★水	
		★米パン粉	
		★米ぬか油	
		★トマトケチャップ	
		★ダイスカットトマト缶詰	
		★上白糖	
		★しょうゆ	
		★赤ワイン	
		★食塩	
		★水	
		★でん粉	
		★水	
	★ジュリエンスープ		★米ぬか油
			★バラベーコン短冊
			★玉ねぎ
			★人参
		★鶏ガラスープ(顆粒)	
		★水	
		★キャベツ	
		★しょうゆ	
		★食塩	
		★混合こしょう	
★ミックスベジタブルソテー			★米ぬか油
		★ウインナー薄	
		★玉ねぎ	
		★人参	
		★冷凍ホールコーン	
		★冷凍グリーンピース	
		★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10月20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	★さけの和風だれ50/70	
		★さけ切身50/70
		★米ぬか油
		★米ぬか油
		★玉ねぎ
		★しょうゆ
		★上白糖
		★酒
		★水
		★でん粉
		★水
		★なめこのみそ汁
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★人参
		★玉ねぎ
		★大根
		★なめこバラ
		★白みそ
	★赤みそ	
	★長ねぎ	
★浦上そばろ		★米ぬか油
		★豚かた千切り
		★カットごぼうささがき
		★緑豆もやし
		★人参
		★つきこんにゃく黒
		★酒
		★上白糖
		★しょうゆ
		★本みりん
		★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10月21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	★家常豆腐(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
		★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
		★赤みそ
		★生揚げ
		★長ねぎ
		★でん粉
		★水
		★にらともやし炒め
		★米ぬか油
		★人参
		★ぶなしめじバラ
		★緑豆もやし
		★にら
		★食塩
		★混合こしょう
	★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10月24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	★あかうおの西京みそだれ50/70	
		★あかうお切身50/70
		★米ぬか油
		★西京みそ
		★生姜
		★上白糖
		★本みりん
		★しょうゆ
		★水
		★でん粉
		★水
		★五目すまし汁
		★米ぬか油
		★若鶏もも皮つきこま切れ
		★人参
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★カットかぶくし切り
		★カットさといもいちょう切り
	★しょうゆ	
	★食塩	
	★酒	
	★長ねぎ	
	★ひじきの五目煮	
	★米ぬか油	
	★人参	
	★芽ひじき	
	★冷凍ゆで大豆	
	★つきこんにゃく黒	
	★油揚げ	
	★かつお薄削り(袋入)	
	★水	
	★上白糖	
	★本みりん	
	★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10月25日(火)
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	★まだいの唐揚げさっぱりだれ(計量配缶)	
		★まだい
		★でん粉
		★米ぬか油
		★しょうゆ
		★上白糖
		★酒
		★本みりん
		★食塩
		★レモン果汁
		★水
		★でん粉
		★水
		★きのこスープ
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★玉ねぎ
		★人参
		★干しいたけスライス
		★ぶなしめじバラ
		★えのきたけバラ
		★木綿豆腐
		★食塩
		★しょうゆ
		★小松菜
		★豆もやしの香味炒め
		★ごま油
	★にんにく	
	★生姜	
	★人参	
	★緑豆もやし	
	★大豆もやし	
	★食塩	
	★混合こしょう	
	★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10月26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	★塩肉じゃが	
		★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)
		★塩こうじ
		★上白糖
		★本みりん
		★食塩
		★酒
		★冷凍いんげん
		★大根のじゃこ和え
		★ごま油
		★ちりめんじゃこ
		★大根
		★人参
		★きゅうり
		★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10月27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	★ハンバーグおろしだれ60/80	
		★ハンバーグ60/80
		★米ぬか油
		★しょうゆ
		★本みりん
		★上白糖
		★水
		★大根
		★でん粉
		★水
		★具汁
		★かつお薄削り(袋入)
		★水
		★カットごぼうさがき
		★人参
	★大根	
	★カットさといもちょう切り	
	★大豆水煮(刻み)	
	★白みそ	
	★赤みそ	
	★長ねぎ	
	★ほうれん草の梅肉和え	
	★ほうれん草	
	★緑豆もやし	
	★人参	
	★上白糖	
	★梅肉	
	★穀物酢	
	★しょうゆ	
	★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10月28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	★ポトフ	
		★米ぬか油
		★カットセロリ小口切り
		★豚かた角切り
		★人参
		★玉ねぎ
		★鶏ガラスープ(顆粒)
		★水
		★フランクフルト
		★じゃがいも
		★キャベツ
		★しょうゆ
		★食塩
		★混合こしょう
		★バセリ(乾燥)
	★チリコンカン	
		★米ぬか油
		★にんにく
		★玉ねぎ
		★豚ひき肉
		★人参
		★カットセロリ小口切り
		★冷凍ゆで大豆
		★金時豆水煮
		★食塩
		★混合こしょう
		★チリパウダー
		★トマトケチャップ
		★トマトピューレー
		★ウスターソース
		★中濃ソース
		★米粉
		★水

家庭確認用食物アレルギー対応食献立表

令和 4年10月31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		★さばの香味だれ50/70		
			★さば切身50/70	
			★米ぬか油	
			★米ぬか油	
			★生姜	
			★にんにく	
			★長ねぎ	
			★酒	
			★上白糖	
			★本みりん	
			★しょうゆ	
			★食塩	
			★水	
			★でん粉	
			★水	
			★けんちん汁	
				★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	
			★大根	
			★木綿豆腐	
			★食塩	
			★しょうゆ	
			★長ねぎ	
		★白菜の煮びたし		
			★人参	
			★白菜	
			★緑豆もやし	
			★かつお薄削り(袋入)	
			★水	
			★しょうゆ	
			★本みりん	