

# アレルギー対応献立

平成24年 2月  
知立学園

※材料で気になる食材がありましたら、赤丸でお願いします。また、ご不明な点や、ご質問などありましたら、下へご記入下さい。

・1日(水)肉団子のクリーム煮の肉団子は、鶏ミンチ、玉ねぎ、片栗粉で作ります。  
シチュールウは、アレルギー用ルウを使用します。

・2日(木)小えびとキャベツのごま和えの小えびの代わりに、ツナに代わります。  
・2日(木)いわしのつみれ汁のいわしのつみれは、たらが含まれていますので、鶏ミンチ、片栗粉で作ります。  
・2日(木)節分豆は、あられに代わります。

・6日(月)野菜あんかけ丼は、鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、片栗粉、醤油、砂糖、みりんで作ります。  
・6日(月)スマイルポテトには、卵、乳製品は含まれておりません。  
※じゃがいも、植物油(カノラ油、綿実油)、ポテトフレーク(じゃがいも、グリセリン脂肪酸エステル、ピロリ酸ナトリウム、クレン酸)、ミーズニングミックス(加工澱粉食塩、香辛料抽出物(胡椒)、塩化カリウム)ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム

・7日(火)照り焼きハンバーグのハンバーグは、鶏ミンチ、豚ミンチ、玉ねぎ、片栗粉で作ります。

・9日(木)米粉パンは、米粉、片栗粉、食塩、砂糖、ドライイースト、サラダ油で作ります。  
・9日(木)手作りチキンカツは、鶏肉、片栗粉、米粉パン粉で作ります。  
・9日(木)コールスローは、マヨネーズの代わりに、手作りドレッシング(白みそ、砂糖、みりん、酢、油)で和えます。  
・9日(木)玉ねぎとかぼちゃのクリームスープのシチュールウは、アレルギー用ルウを使用します。

・10日(金)カレーライスのルウは、アレルギー用ルウを使います。  
・10日(金)手作りウインナーは、鶏ミンチ、玉ねぎ、片栗粉で作ります。  
・10日(金)カリフラワーとブロッコリーのサラダは、ごまドレッシングの代わりに、手作りドレッシング(白みそ、砂糖、みりん、酢、油)で和えます。

・13日(月)ひじきと鶏そぼろのまぜごはんのトッピングの卵は、コーンに代わります。  
・13日(月)手作りナゲットは、鶏ミンチ、玉ねぎ、片栗粉で作ります。  
・13日(月)キャベツとあげのみそ汁は、キャベツとわかめのおすましに代わります。

・14日(火)手作りハートのコロッケは、じゃが芋、玉ねぎ、片栗粉、米粉パン粉で作ります。  
・14日(火)コーンクリームスープは、コーン、アレルギー用シチュールウで作ります。  
・14日(火)チョコレート卵は、含まれておりません。  
※砂糖、カカオマス、全粉乳、植物油、ココアバター、ココアパウダー、乳糖、脱脂粉乳、乳化剤、(大豆由来)、香料

・15日(水)焼きそばの麺は、米粉めん(ラーメン)を使います。  
・15日(水)手作り肉団子は、鶏ミンチ、玉ねぎ、片栗粉で作ります。  
・17日(金)ブルコギに使用する焼き肉のたれには、卵、乳製品は含まれておりません。  
※しょうゆ、ぶどう糖果糖液糖、りんご、みそ、にんにく、レモン果汁、醸造酢、ごま、小麦発酵調味料、酵母エキス、しょうが、食塩、唐辛子、香辛料、アルコール、増粘剤(キサンタン)

・17日(金)なめことあげのみそ汁は、なめことわかめのおすましに代わります。  
・20日(月)きつねうどんは、肉うどんに代わります。油揚げの代わりに豚肉になります。  
麺は、米粉めん(うどん)を使います。  
トッピングの花麩は、花形人参に代わります。  
・20日(月)竹輪の天ぷらの竹輪は、ヤマサの竹輪に代わります。衣は、片栗粉で揚げます。

・21日(火)五目豆腐丼の豆腐は、里芋に代わります。  
・21日(火)手作りしゅうまいは、鶏ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、ライスペーパーで作ります。  
・21日(火)手作り黄桃ケーキは、米粉ミックス粉で作ります。

・22日(水)鮭のカレー揚げは、さわりに代わります。

・23日(木)米粉パンは、米粉、片栗粉、食塩、砂糖、ドライイースト、サラダ油で作ります。  
・23日(木)ポークシチューのビーフシチュールウは、アレルギー用ハヤシルウを使用します。  
・23日(木)スパゲティソテーは、米粉めん(スパゲティ)を使います。

・27日(月)がんもの煮物は、竹輪の煮物に代わります。ヤマサの竹輪を使います。  
・27日(月)花麩とわかめのおすましは、花形人参とわかめのおすましに代わります。  
・28日(火)肉団子の甘酢煮の肉団子は、鶏ミンチ、玉ねぎ、片栗粉で作ります。  
・28日(火)大根とあげのみそ汁は、大根とわかめのおすましに代わります。

・29日(水)中華丼の中に入るうすら卵の代わりに、コーンに代わります。  
・29日(水)春巻きは、鶏ミンチ、もやし、にら、ライスペーパーで作ります。

卵、小麦、えび、かに、鮭、

まぐろ、たら(すりみも)、貝類、

大豆そのもの、豆腐、がんも、

油揚げ、高野豆腐、きなこ、

ピーナッツ、アレルギー用

# 2月のこんだて

(卵、小麦、えび、かに、鮭、まぐろ、たら、貝類・大豆そのもの・豆腐、がんも、油揚げ、高野豆腐、きなこ・ピーナッツアレルギー用)

日	曜日	献立名	体内での働き					
			材料名					
			ちからのもと	体をつくるもと	調子を整える	その他	カロリー	
1	水	ごはん 肉団子のクリーム煮	ツナとほうれん草ともやし炒め 手作りぶどうゼリー 白菜と人参のコンソメスープ	鶏ミンチ、ツナ 粉寒天	玉ねぎ、コーン、ほうれん草 もやし、ぶどうゼリー 白菜、人参	コンソメ	465Kcal	
2	木	なめたけごはん 肉じゃが	ツナとキャベツのごま和え パイナップル つみれ汁	米、じゃが芋 糸こんにゃく、砂糖 塩、ごま、片栗粉、あられ	豚肉、ツナ 鶏ミンチ みそ	なめたけ、玉ねぎ、人参 グリーンピース、キャベツ パイナップル、ごぼう、ねぎ	みりん	472Kcal
3	金		午前保育					
6	月	野菜あんかけ丼	スマイルポテト かぶの塩昆布和え しめじとかぶの葉のみそ汁	砂糖、片栗粉、米 スマイルポテト 油	鶏肉 のり、塩昆布 みそ	玉ねぎ、人参、コーン かぶ、しめじ かぶの葉	みりん	492Kcal
7	火	ごはん 照り焼き ハンバーグ	大学芋 じゃこと胡瓜の和え物 白菜とわかめのみそ汁	片栗粉、砂糖、油 さつまいも 米	鶏ミンチ、豚ミンチ しらす、わかめ みそ	玉ねぎ、胡瓜、白菜	みりん	520Kcal
8	水	ごはん さばのみそ煮	にらもやし炒め ひとくちチーズ えのきと三つ葉のおすまし	砂糖、油 米	さば、みそ チーズ	にら、もやし 人参、えのき 三つ葉、ゆかり	みりん 中華スープ	464Kcal
9	木	米粉パン(卵・乳なし) 手作り チキンカツ	コールスロー カットコーン 玉ねぎとかぼちゃのクリームスープ	米粉パン、油 片栗粉、米粉パン粉 アレルギー用シチュールウ	鶏肉 牛乳	キャベツ、人参 みかん缶、コーン 玉ねぎ、かぼちゃ	コンソメ 手作りドレッシング	532Kcal
10	金	カレーライス	手作りウインナー カリフラワーとブロッコリーのサラダ りんご乳酸菌	じゃが芋 アレルギー用コレールウ 油、米、片栗粉	豚肉、鶏ミンチ りんご乳酸菌	人参、玉ねぎ カリフラワー ブロッコリー	ケチャップ コンソメ 手作りドレッシング	574Kcal
13	月	ひじきと鶏そぼろ のまぜごはん	手作りナゲット 白菜のお浸し キャベツとわかめのみそ汁	砂糖、米 油、片栗粉	鶏肉、ひじき 鶏ミンチ わかめ、みそ	人参、コーン、玉ねぎ、白 胡瓜、キャベツ	みりん	475Kcal
14	火	ごはん 手作り ハートコロッケ	ツナと大根の旨煮 りんご コーンクリームスープ	じゃが芋、片栗粉 米粉パン粉、油、砂糖 アレルギー用シチュールウ	ツナ 牛乳 チョコレート	玉ねぎ、大根、りんご コーン	みりん	577Kcal
15	水	焼きそば	手作り肉団子 ほうれん草ともやしのごま和え じゃが芋とわかめのみそ汁	米粉めん 塩、片栗粉、砂糖、ごま じゃが芋	豚肉、鶏ミンチ わかめ、みそ	キャベツ、人参 ピーマン、玉ねぎ、ほうれん草 もやし	みりん ウスターソース	390Kcal
16	木	ごはん 鶏の唐揚げ	根菜煮 パイナップル 白菜としめじのみそ汁	片栗粉、油 砂糖、米	鶏肉、みそ	ごぼう、れんこん 人参、パイナップル 白菜、しめじ	みりん	513Kcal
17	金	ごはん ブルコギ	里芋の煮物 小松菜とキャベツのおかか和え なめことわかめのみそ汁	油、里芋 砂糖、米	豚肉、かつお節 わかめ、みそ	もやし、玉ねぎ、ピーマン 赤ピーマン、人参 小松菜、キャベツ、なめこ	焼き肉のたれ みりん	445Kcal
20	月	肉うどん	竹輪の天ぷら 片栗粉の磯和え 乳酸菌飲料	米粉めん 片栗粉、油 砂糖	豚肉、竹輪 青のり 乳酸菌飲料	ねぎ、大根 人参	うどんつゆ	401Kcal
21	火	五目里芋丼	手作りしゅうまい 手作り黄桃ケーキ もやしと胡瓜の中華和え えのきとチンゲン菜の中華スープ	卵黄、砂糖、片栗粉 油、ごま油、米 ライスペーパー、アレルギー用シチュールウ	豚肉 鶏ミンチ ホイップクリーム	ねぎ、人参、しめじ、玉ねぎ、もやし 胡瓜、えのき、チンゲン菜 黄桃、かぼちゃペースト	中華スープ みりん	648Kcal
22	水	ごはん さわらの カレー揚げ	かぼちゃ煮 バナナ 大根と三つ葉のみそ汁	片栗粉、油 砂糖、米	さわかみそ	かぼちゃ、バナナ 大根、三つ葉	カレー粉 みりん	503Kcal
23	木	米粉パン(卵・乳なし) ポークシチュー	スパゲティソテー コーンとブロッコリーの味噌ドレ和え ぶどうジュース	米粉パン、いちごジャム じゃが芋、バター、揚げ油 塩、スパゲティ、砂糖	豚肉、ツナ みそ	人参、玉ねぎ、赤ピーマン 黄ピーマン、ピーマン コーン、アボカド、ぶどうジュース	ケチャップ コンソメ	544Kcal
24	金		午前保育					
27	月	ごはん 回鍋肉	竹輪の煮物 りんご 花型人参とわかめのおすまし	砂糖、ごま油 花麩、米	豚肉、みそ 竹輪、わかめ	キャベツ、人参 ピーマン、りんご	みりん	468Kcal
28	火	菜めしごはん 肉団子の甘酢煮	チンゲン菜ともやし炒め 粉ふき芋 大根とわかめのみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油 じゃが芋	鶏ミンチ、わかめ みそ	菜めしの煮、玉ねぎ 人参、もやし、ピーマン コーン、大根	みりん	439Kcal
29	水	中華丼	手作り春巻き フルーツポンチ 白菜とえのきとわかめの中華スープ	米、片栗粉 油、砂糖 ライスペーパー	豚肉、いか 鶏ミンチ	白菜、人参、椎茸、コーン もやし、にら、フルーツカクテル えのき	中華スープ みりん	456Kcal

☆給食の後には毎回「肝油」がつきます。 「肝油」は【ちからのもと】になります。

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。