

アレルギー予定献立表 (2017年3月1日~2017年3月31日)

3月23日(木)			3月24日(金)			3月25日(土)			3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)		
ごはん ぎせい豆腐 三色ナムル こんにゃくのおかか炒め 味噌汁 みかん			ドライカレー 海草サラダ 野菜スープ ももヨーグルト			ジャージャーうどん フロッコリーとちくわの白和え さつま芋の煮物 かぶの中華スープ バナナ			トマトピラフ 鮭のホイル焼き 根菜と豚肉の炒り煮 小松菜のお浸し すまし汁(わかめ・ふ) みかん缶詰			鶏南蛮うどん かぼちゃのコロッケ 白菜のきくらげのしらす和え バナナ			ごはん 花シユマイ もやしとニラと人参のナムル 中華風コーンスープ いちご		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米・精白米	40 g		米・精白米	40 g		麦 干うどん(乾)	36 g		米・精白米	40 g		麦 干うどん(乾)	36 g		米・精白米	40 g	
水	60 g		水	60 g		鶏 鶏ひき肉	24 g		水	60 g		しいたけ(干、乾)	0.8 g		水	60 g	
たまねぎ	9.6 g		たまねぎ	24 g		ねぎ(白)	3.6 g		たまねぎ	8 g		にんじん	4 g		豚 豚ひき肉	32 g	
にんじん	6.72 g		にんじん	2.4 g		しょうが	0.8 g		にんじん	4 g		たまねぎ	12 g		たまねぎ	12.8 g	
しいたけ(干、乾)	0.48 g		ピーマン	2.4 g		ほうれんそう	8 g		とうもろこし(赤・肋・赤)	4 g		鶏 鶏もも皮つき(成鶏)	12 g		しいたけ(干、乾)	0.8 g	
鶏 鶏ひき肉	14.4 g		レーズン	4 g		しょうゆ(こいくち)	1.44 g		グリーンピース(冷凍)	2.4 g		ほうれんそう	8 g		しょうが汁	0.8 g	
豆 豆腐(木綿)	28.8 g		サラダ油	0.8 g		砂糖・上白糖	3.6 g		トマトピューレ	0.8 g		だし(かつお・昆布)	144 g		かたくり粉	0.8 g	
卵 鶏卵(全卵・生)	14.4 g		豚 豚ひき肉	24 g		豆 みそ(米) 淡色辛みそ	3.6 g		塩(食塩)	0.16 g		豆 しょうゆ(こいくち)	2.4 g		塩(食塩)	0.19 g	
豆 サラダ油	0.96 g		薄力粉(1等)	2.4 g		豆 サラダ油	0.8 g		さけ	32 g		かぼちゃ	40.2 g		こしょう(黒)	0.08 g	
豆 しょうゆ(こいくち)	0.96 g		カレー粉	2.4 g		豆 豆腐(絹ごし)	24 g		塩(食塩)	0.24 g		たまねぎ	6.6 g		豆 鶏ひき肉	9 g	
砂糖・上白糖	0.96 g		カッパわかめ	0.24 g		卵表 フロッコリー	16 g		こしょう(黒)	0.01 g		鶏 鶏ひき肉	9 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.8 g	
塩(食塩)	0.29 g		大根	10.4 g		卵表 竹輪(焼き竹輪)	8 g		しめじ(ふなしめじ)	16 g		豆 サラダ油	1.8 g		麦 シュウマイの皮	14.4 g	
ほうれんそう	24 g		にんじん	5.6 g		砂糖・上白糖	少々		たまねぎ	8 g		豆 塩(食塩)	0.3 g		麦 グリーンピース	3.2 g	
にんじん	4 g		サラダ油	0.8 g		豆 みそ(米) 淡色辛みそ	3.2 g		乳 バター	2.8 g		こしょう(混合)	少々		麦 薄力粉(1等)	1.8 g	
もやし(大豆)	12 g		酢・穀物酢	0.48 g		だし(かつお・昆布)	少々		大根	24 g		麦 薄力粉(1等)	1.8 g		卵 鶏卵(全卵・生)	3.6 g	
しょうゆ(こいくち)	1.6 g		砂糖	0.4 g		豆 白ゴマ	1.6 g		にんじん	19.2 g		卵 鶏卵(全卵・生)	3.6 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.9 g	
ごま油	0.8 g		キャベツ	16 g		砂糖・上白糖	2.4 g		ごぼう	4.8 g		卵表 パン粉	3.6 g		豆 サラダ油	4.8 g	
ごま(いりごま)	0.4 g		たまねぎ	12 g		塩(食塩)	0.24 g		豚 豚ロース(薄切り)	5.76 g		豆 サラダ油	4.8 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.8 g	
こんにゃく(板)	33.6 g		にんじん	6.4 g		さつま芋	28 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.96 g		豆 しょうゆ(こいくち)	40 g		豆 どうもろこし(加工・凍結)	28 g	
しょうゆ(こいくち)	0.8 g		だし(かつお・昆布)	120 g		豆 しょうゆ(こいくち)	1.12 g		砂糖	0.77 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.64 g		卵 鶏卵(全卵・生)	1.6 g	
かつお節	0.08 g		塩(食塩)	0.08 g		砂糖・上白糖	1.2 g		豆 サラダ油	0.48 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.56 g		豆 だし(かつお・昆布)	120 g	
ごま油	0.08 g		しょうゆ(こいくち)	2 g		かぶ・根	24 g		ごまつな	28 g		豆 しょうゆ(こいくち)	3.6 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.8 g	
かぼちゃ	20 g		ヨーグルト(プレーン)	80 g		かぶ・葉	8 g		かつお節	0.32 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.8 g		豆 かつくり粉	1.6 g	
たまねぎ	8 g		乳 もも缶詰(黄肉種)・果肉	16 g		ごま油	0.8 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.8 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.08 g		豆 あさつき	0.8 g	
だし(かつお・昆布)	120 g					だし(かつお・昆布)	120 g		カッパわかめ	0.08 g		麦 ふ・観世ふ	0.8 g		豆 いちご	20 g	
みそ(米) 淡色辛みそ	5.6 g					豆 しょうゆ(こいくち)	2.4 g		麦 ふ・観世ふ	0.8 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.48 g				
みかん 薄皮付	0.8 g					豆 白ゴマ	0.8 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.01 g		豆 しょうゆ(こいくち)	0.01 g				
						バナナ	36 g		塩(食塩)	0.01 g		みかん缶詰(果肉)	40 g				
									みかん缶詰(液汁)	24 g							