

アレルギー対応献立

令和2年 5月 はばたき保育園

卵固形、マヨ・卵入りドレッシング、えび・かに・いか・たこ・じゃこ・貝類(エキス×) アレルギー

※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(金) 中華飯に入るうすら卵は、里手に代わります。

・1日(金) えび水晶包みは、は、えび、大豆、ごま油、小麦、豚エキス、たらが含まれていますので、鶏ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、ライスベーパーで作ります。

・12日(火) プリンは、卵、乳製品が含まれていますので、オレンジゼリーに代わります。
※ぶどう糖果糖液糖、柑橘混合果汁(オレンジ、うんしゅうみかん)、リンゴ果汁、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、カロチン色素、消泡シリコーン(加工助剤)、水(アレルゲン27項目 オレンジ、りんご)

・13日(水) 焼きそばに使う焼きそばソースは、えび、もも、りんご、魚エキス、肉が含まれていますので、ウスターソース、塩、こしょうで作ります。

・13日(水) カニコロックには、卵、乳製品、小麦、大豆、かに、ホタテが含まれていますので、鶏ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、片栗粉、米粉パン粉で作ります。

・20日(水) エピカンは、乳製品、小麦、えび、魚(たら)、大豆が含まれていますので、あじ、片栗粉、米粉パン粉で作ります。

・21日(木) 塩ラーメンに使う塩ラーメンスープの素には、魚介エキス、醤油が含まれていますので、からスープの素、塩、こしょうで作ります。

・26日(火) チンジャオロースに使うオイスターソースは、カキエキス、小麦が含まれていますので、醤油、砂糖、みりんで味付けします。

・27日(水) いかフライは、いか、小麦、大豆が含まれていますので、あじ、片栗粉、米粉パン粉で作ります。

・27日(水) じゃこサラダに使うしらすは、小えびが混じることがあるため、ささみに代わります。

・27日(水) じゃこサラダに使う和風野菜たっぷりドレッシングは、卵、乳製品は含まれておりません。
※食用植物油(なたね油)、野菜(玉ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが)、しょうゆ(小麦、大豆)、醸造酢(りんご)、砂糖りんご、食塩、たん白加水分解物(鶏肉、豚肉)、フルーン、酵母エキス、かつお節エキス、酒精、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム) 甘味料(ステビア)、(一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む)(アレルギー特定原材料(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉))

・29日(金) ツナとほうれん草のサラダに使うイタリアンドレッシングは、卵、乳製品は含まれておりません。
※食用植物油(大豆)、醸造酢(リンゴ)、ぶどう糖果糖液糖、食塩、赤ピーマン、香辛料、ぶどう糖発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、香辛料抽出物、水(原材料由来アレルギー:大豆・りんご)

・29日(金) シュークリームは、卵、乳、小麦、大豆が含まれていますので、米粉、ベーキングパウダー、砂糖、パナールエッセンスで作ります。



5月のこんだて



(卵(固形)・マヨネーズ、えび・かににアレルギー用)

| 日 | 曜日 | 献立名 | 体内での働き | | | | |
|----|----|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | 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 | 金 | 中華飯 しゅうまい 苺桃 春雨とねぎのスーフ | 片栗粉、里芋 油、米 卵、ライスベーパー | 豚肉 鶏ミンチ | 白菜、玉ねぎ 人参、黄桃缶 しめじ、ねぎ | がらスープ みりん | 478Kcal |
| 4 | 月 | みどりの日 | | | | | |
| 5 | 火 | こどもの日 | | | | | |
| 6 | 水 | 振替休日 | | | | | |
| 7 | 木 | ごはん チキンカツ | コーンとブロッコリーの和えもの ヨーグルト ぶとわかめのみそ汁 | 米、油 麩、砂糖 ごま油 | チキンカツ ヨーグルト みそ、わかめ | ブロッコリー コーン 人参 | ウスターソース 500Kcal |
| 8 | 金 | ごはん マーボー豆腐 | ほうれん草のナムル オレンジ わかめとたけのこの中華スープ | 米、砂糖、油 ごま油 片栗粉 | 豆腐、豚肉 ツナ、みそ わかめ | 生姜、オレンジ ほうれん草、ねぎ 竹の子、もやし | がらスープ 428Kcal |
| 11 | 月 | ゆかりごはん まぐろカツ | れんこんのそぼろ煮 バナナ | 米 油 砂糖 | まぐろカツ 油揚げ 鶏肉、みそ | れんこん、玉ねぎ 人参、いんげん バナナ、ゆかり粉 | ウスターソース みりん 541Kcal |
| 12 | 火 | 食パン ポークシチュー | キャベツリテー オレンジゼリー | パン、卵、オリーブオイル ビーフシチュー、小麦粉 じゃが芋 | 豚肉 | 玉ねぎ、コーン キャベツ、人参 マッシュルーム | がらスープ 436Kcal |
| 13 | 水 | 焼きそば | コロック りんごゼリー 豆腐と絹さやのみそ汁 | 焼きそば、油、片栗粉 じゃが芋、米粉(小麦) りんごゼリー | 豚肉、鶏ミンチ 豆腐 みそ | キャベツ、玉ねぎ ピーマン 絹さや、人参 | ウスターソース 519Kcal |
| 14 | 木 | 五目うどん | つくね棒の照り焼き わらび餅 | うどん、油 花魁、砂糖 わらび餅 | 豚肉 つくね棒 油揚げ | 白菜 人参 ねぎ | うどんつゆの素 みりん 427Kcal |
| 15 | 金 | ごはん 鶏の唐揚げ | じゃがいも煮 オレンジ ぶとわかめのみそ汁 | 米、砂糖、麩 じゃが芋 片栗粉、油 | 豚肉 みそ わかめ | 人参 オレンジ 枝豆、生姜 | みりん 527Kcal |
| 18 | 月 | ごはん さわらの西京焼き | ひじき煮 りんご 花ふとえのきのおすまし | 米 砂糖 花魁 | さわら、みそ 油揚げ ひじき | 人参、えのき りんご グリーンピース | みりん 436Kcal |
| 19 | 火 | ごはん 豚の生姜焼き | とうもろこしの香ばし揚げ ぶどうゼリー 大根とねぎのみそ汁 | 米、油 ぶどうゼリー 砂糖 | 豚肉 ぶどうゼリー みそ | 玉ねぎ 大根、ねぎ 人参、生姜 | みりん 533Kcal |
| 20 | 水 | 炊き込みごはん あじフライ | 青菜のお浸し みかん なすと玉ねぎのみそ汁 | 米、片栗粉 砂糖 油、米粉パン粉 | あじ みそ 鶏肉 | 人参、ごぼう、しめじ 小松菜、白ネギ、なす みかん缶、玉ねぎ | みりん ウスターソース 508Kcal |
| 21 | 木 | 塩ラーメン | ミニ肉まん ブロッコリーの中華和え パワムクワヘン | ラーメン ごま油、砂糖 パワムクワヘン | 豚肉 肉まん | キャベツ、ねぎ ブロッコリー 人参、コーン | がらスープ 577Kcal |
| 22 | 金 | なめ旨ごはん 和風ハンバーグ | フライドポテト バナナ チンゲン菜とあげのみそ汁 | 米、砂糖 フライドポテト 片栗粉、油 | ハンバーグ みそ 油揚げ | 味付なめ旨 チンゲン菜 バナナ、大根 | みりん 600Kcal |
| 25 | 月 | チキンライス | なめ旨ごはん マンゴー コーンクリームスープ | 米 コーンスープの素 油 | ハンバーグ 豆腐と野菜のソテー 牛乳 | ピーマン、人参 マンゴー缶 コーン、玉ねぎ | ケチャップ がらスープ 490Kcal |
| 26 | 火 | ごはん チンジャオロース | ぎょうざ ソーダゼリー しめじとコーンのスープ | 砂糖、片栗粉 米、ごま油、油 ソーダゼリー | 豚肉 餃子 | たけのこ、ピーマン 赤ピーマン、しめじ 赤ピーマン、コーン | みりん がらスープ 468Kcal |
| 27 | 水 | チキンカレーライス | あじフライ ささみサラダ ぶどうジュース | じゃが芋、米粉(小麦) 油、米、砂糖 カレー粉、片栗粉 | 鶏肉 ささみ あじ | 人参、玉ねぎ キャベツ、胡瓜 ぶどうジュース | がらスープ ウスターソース 588Kcal |
| 28 | 木 | 梁めしごはん かつおフライ | 厚揚げの旨煮 りんご 白菜とえのきのみそ汁 | 米 砂糖 油 | かつおフライ みそ 厚揚げ | 梁めしの素 白菜、えのき 人参、りんご | ウスターソース みりん 453Kcal |
| 29 | 金 | ミーツバグティ | ハッシュドポテト ツナとほうれん草のサラダ 米粉ケーキ | スパゲティ、砂糖 ハッシュドポテト、卵 米粉 | ミートソース ツナ | グリーンピース ほうれん草、もやし バナナエッセンス | イタリアンドレッシング パナールエッセンス 466Kcal |

※ 材料の割合により献立を変更する場合があります。