



平成 30 年 2 月 アレルギー 食事 献立 表



	午前	献立名	3時のおやつ	卵	牛乳・乳製品	小麦	えび・かに(しらす)	ナッツ	魚卵・山芋
1 15	木	①牛乳 ◆①かき揚げうどん ②高野豆腐とさつま芋の煮物 ③キャベツの浅漬け ④いよかん	①牛乳 ☆②人参ホットケーキ		午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶 ☆②バター→除去 牛乳→豆乳	◆①生うどん→米粉めん 小麦粉→片栗粉 ☆②小麦粉→米粉	◆①干しえび →除去		
2	金	①牛乳 ① 鬼さんカレー ② 白菜のスープ ③ かぼちゃときゅうりのサラダ ④ ミニトマト ④りんご	①牛乳 ☆②きな粉トースト		午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶	☆②食パン→手作り米粉パン			
16	金	①牛乳 ① カレーライス ② かぼちゃときゅうりのサラダ ③ ミニトマト ④りんご	①牛乳 ☆②きな粉トースト		午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶	☆②食パン→手作り米粉パン			
3 17	土	①牛乳 ① ごはん ② キャベツとなすの味噌汁 ◆③鶏肉の風味焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤バナナ	①牛乳 ☆②カップケーキ	☆②カップケーキ→手作り米粉コーン蒸しパン	午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶 ☆②カップケーキ→手作り米粉コーン蒸しパン	◆③小麦粉→片栗粉 ☆②カップケーキ→手作り米粉コーン蒸しパン			
5 19	月	①牛乳 ① ごはん ◆②わかめと麩の味噌汁 ③ かじきまぐろのしそ焼き ④ いんげんの白和え ⑤デコボン	①牛乳 ☆②おさつサンド		午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶 ☆②バター→油	◆②焼き麩→除去 ☆②食パン→手作り米粉パン			
6 20	火	①牛乳 ① ごはん ② じゃが玉汁 ◆③豚ばら卵とじ ④ ブロッコリーのおかか和え ⑤いちご	①牛乳 ☆②ツナの和風ペンネ	◆③卵→コーン缶	午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶	☆②マカロニ→きびめん			
7 21	水	①牛乳 ◆①五目中華ラーメン ② 竹輪の蒲焼 ③ きゅうりと大根の昆布和え ④バナナ	① 大豆とじゃこのおにぎり		午前の牛乳→豆乳または麦茶	◆①生中華めん→あわめん			
8 22	木	①牛乳 ① ごはん ② のっぺい汁 ③ さわらの西京焼き ④ ほうれん草と人参のお浸し ⑤りんご	①牛乳 ☆②ミルクビスケット		午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶 ☆②バター→油 脱脂粉乳→除去	☆②小麦粉→米粉			
9 23	金	①牛乳 ◆①食パン ② 豆腐と青ねぎのスープ ◆③メンチカツ ④ 人参ナムル ⑤はっさく	①牛乳 ☆②チキンライス	◆③卵→除去	午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶 ☆②バター→除去	◆①食パン→手作り米粉パン ◆③パン粉→除去 小麦粉→片栗粉			
10 24	土	①牛乳 ① ごはん ② 豆腐としめじの味噌汁 ③ カレー肉じゃが ④ 切り干し大根と小松菜のサラダ ⑤オレンジ	①牛乳 ☆②ドーナツ	☆②ドーナツ→手作り米粉ドーナツ	午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶 ☆②ドーナツ→手作り米粉ドーナツ	☆②ドーナツ→手作り米粉ドーナツ			
26	月	①牛乳 ① ごはん ② 具だくさんの味噌汁 ◆③鶏ひき肉のおろしハンバーグ ④ ポイル野菜 ⑤りんご	①牛乳 ☆②スナックピザ		午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶 ☆②ビザ用チーズ→アレルギーマヨネーズ	◆③パン粉→片栗粉 ☆②ぎょうざの皮→手作り米粉パン			
13 27	火	①牛乳 ① ごはん ② かぶの味噌汁 ◆③わかさぎの南蛮漬け ④ ほうれん草の納豆和え ⑤みかん	①牛乳 ☆②洋風お好み焼き	☆②卵→除去	午前・おやつ の牛乳→豆乳または麦茶	◆③小麦粉→片栗粉 ☆②小麦粉→米粉			◆③わかさぎ →かれい
14 28	水	①牛乳 ◆①レーズンパン ◆②わかめと卵のスープ ◆③たらこのトマトソースかけ ④ 大根と水菜のサラダ ⑤いちご	①五平餅	◆②卵→コーン缶	午前の牛乳→豆乳または麦茶	◆①レーズンパン→手作り米粉レーズンパン ◆③小麦粉→片栗粉			