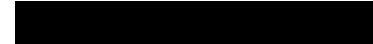




平成 30 年 6 月 アレルギー 食事献立表



	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	そば	魚卵・山芋
15	金	①牛乳 ① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 高野豆腐の煮物 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤メロン	① 牛乳 ☆ ②チーズラスク		午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶 ☆②食パン→乳なしパン ☆②粉チーズ→マヨドレ バター→除去	☆②食パン→手作り米粉パン				
16	土	①牛乳 ① ごはん ② なすと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜の味噌汁ナムル ⑤バナナ	① 牛乳 ☆ ②ヨーグルトケーキ	☆②ヨーグルトケーキ→手作り米粉蒸しパン	午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶 ☆②ヨーグルトケーキ→手作り米粉蒸しパン	☆②ヨーグルトケーキ→手作り米粉蒸しパン				
18	月	①牛乳 ◆①ロールパン ◆②ごぼうのミルクスープ ◆③ハンバーグ ④ おかひじきのサラダ ⑤夏みかん	☆ ①しらすとゆかりのおにぎり	◆①ロールパン→卵乳なしパン ◆③卵→除去	午前牛乳→豆乳または麦茶 ◆①ロールパン→卵乳なしパン ◆②バター→除去 牛乳→豆乳 ◆③牛乳→豆乳	◆①ロールパン→手作り米粉パン ◆③パン粉→除去	☆①しらす→除去			
19	火	①牛乳 ① ハヤシライス ② 大豆のサラダ ③ ゆでアスパラ ④ パイナップル	① 牛乳 ☆ ②りんご蒸しパン		午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶 ☆②牛乳→豆乳 バター→油 脱脂粉乳→除去	☆②小麦粉→米粉				
20	水	①牛乳 ◆①しらすとキャベツの塩スパゲティ ② もやしとわかめのスープ ③ 鶏肉とじゃが芋の甘辛がらめ ④ 塩ゆでそら豆 ⑤バナナ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ばりんこ		午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶	◆①スパゲティ→きびめん	◆①しらす→除去			
21	木	①牛乳 ① ごはん ◆②卵と春雨のスープ ◆③かつおのフライ ④ ひじきとほうれん草のお浸し ⑤ ジューシーオレンジ	① 牛乳 ☆ ②抹茶クッキー	◆②卵→コーン缶 ◆③卵→除去	午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶	◆③小麦粉→片栗粉 パン粉→除去 ☆②小麦粉→米粉				
22	金	①牛乳 ① ごはん ②豆腐とわかめのスープ ② 鶏肉のマーマレード焼き ③ 野菜のオーロラソースがけ ④ グレープフルーツ	① 牛乳 ☆ ②キャラットジャムサンド		午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶 ☆②食パン→乳なしパン	☆②食パン→手作り米粉パン				
23	土	①牛乳 ① ごはん ◆②大根と麩の味噌汁 ③ 玉ねぎ入り豚肉の生姜焼き ④ いんげんのごま和え ⑤みかん缶	① 牛乳 ☆ ②バームクーヘン	☆②バームクーヘン→手作り米粉蒸しパン	午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶 ☆②バームクーヘン→手作り米粉蒸しパン	◆②麩→除去 ☆②バームクーヘン→手作り米粉蒸しパン				
25	月	①牛乳 ① わかめごはん ② オクラと冬瓜のすまし汁 ◆③にら玉あんかけ ④ さつま芋のレモン煮 ⑤すいか	① 牛乳 ☆ ②大豆スコーン	◆③卵→かぼちゃ	午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶 ☆②バター→油 牛乳→豆乳	☆②小麦粉→米粉				
26	火	①牛乳 ◆①タンメン ◆②しゅうまい ③ 切干大根ときゅうりのサラダ ④ バナナ	① 牛乳 ☆ ②メープルケーキ	☆②卵→除去	午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶 ☆②牛乳→豆乳	◆①生中華めん→あわめん ◆②しゅうまいの皮→除去 ☆②ホットケーキ粉→米粉・三温糖 ベーキングパウダー				
27	水	①牛乳 ◆①レーズンロール ② 野菜スープ ◆③鶏肉のクリーム煮 ④ ズッキーニのカレー炒め ⑤オレンジ	① きつねごはん		午前牛乳→豆乳または麦茶 ◆①レーズンロール→乳なしパン ◆③バター→除去	◆①レーズンロール→手作り米粉パン ◆③小麦粉→片栗粉				
28	木	①牛乳 ① 麦入りごはん ② みつばと豆腐のすまし汁 ◆③かじきの風味焼き ④ 和風ラタトゥユ ⑤パイナップル	① 牛乳 ② ポテトフライ		午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶	◆③小麦粉→除去				
29	金	①牛乳 ◆①肉うどん ◆②さつま芋のきんぴら ③ キャベツとコーンの中華和え ④ メロン	① 牛乳 ② 焼きとうもろこし ③ 枝豆の塩ゆで		午前・おやつ牛乳→豆乳または麦茶	◆①生うどん→米粉めん	◆②しらす→除去			
30	土	①牛乳 ① ごはん ② キャベツとわかめの味噌汁 ③ たらのトマトソースがけ ④ ポイルポテト和え ⑤バナナ	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				