



平成 30 年 10 月 アレルギー 食事 献立 表



		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
1 22	月	①牛乳 ◆①ミルクパン ② 冬瓜しらすスープ ◆③オムレツミートソースがけ ④カラフルサラダ ⑤梨	① 鶏ごぼうごはん ② ポリポリ小魚	◆③卵→かぼちゃ	午前牛乳→豆乳または麦茶 ◆①ミルクパン→乳なしパン					
2 16	火	①牛乳 ① ごはん ② お麩の味噌汁 ③ 豚肉と大豆の炒めもの ④ 大根とほたて貝柱のサラダ ⑤柿	① 牛乳 ☆ ②チーズ蒸しパン		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ☆②牛乳→豆乳 プロセスチーズ→コーン缶					
3 17	水	①牛乳 ① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ さばのケチャップ煮 ④ チンゲン菜のお浸し ⑤グレープフルーツ	① 牛乳 ☆ ②キャロットジャムサンド		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ☆②食パン→乳なしパン					
4 18	木	①牛乳 ① 鶏中華ラーメン ② ちくわともやしのおかかマヨ和え ◆③おさつバター ④ バナナ	① 牛乳 ☆ ②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バター→除去					
5 19	金	①牛乳 ① ごはん ② 大根のすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ ブロccoliーとしめじの昆布和え ⑤りんご	① 牛乳 ☆ ②米粉のレーズンケーキ		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ☆②脱脂粉乳→除去 バター→油					
6 20	土	①牛乳 ① ごはん ② なめこと豆腐の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物 ⑤オレンジ	① 牛乳 ☆ ②ドーナツ	☆②→卵乳なし蒸しパン	午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ☆②→卵乳なし蒸しパン					
9 23	火	①牛乳 ① ほうとう風うどん ② 鶏肉の甘酢炒め ③ ブロccoliーの塩ゆで ④ 巨峰	① 牛乳 ☆ ②アメリカンドッグ	☆②卵→除去	午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶					
10 24	水	①牛乳 ① ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ さんまの蒲焼き ④ 三色甘酢和え ⑤オレンジ	① 牛乳 ② コーンフレークマシュマロパイ		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶					
11 25	木	①牛乳 ① 麦入りごはん ② 舞茸とにらのみそ汁 ③ 家常豆腐 ④ 人参とピーマンのきんぴら煮 ⑤グレープフルーツ	① 牛乳 ☆ ②ツナスパゲティー		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ☆②バター→除去					
12 26	金	①牛乳 ◆①食パン ② 玉ねぎとセロリのスープ ③ ヒレかつ ◆④キャベツと小松菜のソテー ⑤梨	① 牛乳 ☆ ②コーンピラフ		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ◆①食パン→乳なしパン ◆④バター→除去 ☆②バター→除去					
13 27	土	①牛乳 ① ごはん ② キャベツと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉の味噌焼き ④ ほうれん草とエリンギの炒め物 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→卵乳なし蒸しパン	午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ☆②ヨーグルトケーキ→卵乳なし蒸しパン					
15 29	月	①牛乳 ① さつま芋カレーライス ◆②スティックチーズ ③ わかめサラダ ④ 巨峰	① 牛乳 ② マカロニのあべ川		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ◆②スティックチーズ→ウインナー					
30	火	①牛乳 ① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 野菜炒め ⑤オレンジ	① 牛乳 ☆ ②クイックブレッド		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ☆②ヨーグルト→除去 牛乳→豆乳 バター→油					
31	水	①牛乳 ① ごはん ② わかめスープ ③ 豚肉の生姜焼き ④ 大根とツナのサラダ ⑤バナナ	① 牛乳 ☆ ②いちごジャムサンド		午前・おやつの牛乳→豆乳または麦茶 ☆②食パン→乳なしパン					