

11月分食物アレルギー対応確認表

小 ・ 中 年 組 名前

○：給食を食べる 代：代わりのものを家から持参する ▲：センターからの除去食を食べる ×無配膳

|    |   | 献立名              | ○代<br>▲× | 除去する食品を○で囲む  |                 |            |                |                          |              | 食前<br>確認            |       |  |
|----|---|------------------|----------|--------------|-----------------|------------|----------------|--------------------------|--------------|---------------------|-------|--|
|    |   |                  |          | 主な材料とその働き    |                 |            |                |                          |              |                     |       |  |
|    |   |                  |          | 赤 体をつくる      |                 | 緑 体の調子を整える |                | 黄 体を動かすエネルギーになる          |              |                     |       |  |
|    |   |                  |          | 1群           | 2群              | 3群         | 4群             | 5群                       | 6群           |                     |       |  |
|    |   | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品    |          | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 |                 | 緑黄色野菜      |                | その他の野菜・果物・きのこ            |              | 米・パン・めん・いも・砂糖       | 油脂・種実 |  |
| 毎日 |   | 牛乳               |          |              |                 |            |                |                          |              |                     |       |  |
|    |   | 豆乳               |          |              |                 |            |                |                          |              |                     |       |  |
| 4  | 火 | 麦ご飯              |          |              |                 |            |                |                          |              | 米 麦                 |       |  |
|    |   | 米粉ハヤシライス         |          |              | 豚肉              |            | にんじん トマト       | 玉ねぎ にんにく                 | じゃがいも 砂糖     | 菜種油                 |       |  |
|    |   | スパイシーチキン         |          |              | 鶏肉              |            |                | にんにく                     | でんぶん         | 米油                  |       |  |
|    |   | いんげん豆のサラダ        |          |              | 白いんげん豆 まぐろ      |            | にんじん           | きゅうり キャベツ                |              | ごまドレッシング            |       |  |
| 5  | 水 | ご飯               |          |              |                 |            |                |                          | 米            |                     |       |  |
|    |   | いわしの梅煮           |          |              | いわし             |            | しそ             | 梅                        | でんぶん 砂糖      |                     |       |  |
|    |   | ひじきの炒め煮          |          |              | ちくわ             | ひじき        | にんじん こまつな      | ごぼう れんこん                 | 砂糖           | 菜種油                 |       |  |
|    |   | 大根と厚揚げのそぼろみそ煮    |          |              | 豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ |            | にんじん           | しょうが 大根 こんにゃく            | 砂糖           |                     |       |  |
| 6  | 木 | ご飯               |          |              |                 |            |                |                          | 米            |                     |       |  |
|    |   | まぐろとレバーの揚げ煮      |          |              | まぐろ 鶏レバー        |            |                |                          | でんぶん 砂糖      | 米油                  |       |  |
|    |   | かぼちゃのごまあえ        |          |              | 鶏肉              |            | かぼちゃ           | 枝豆                       | 砂糖           | ごま                  |       |  |
|    |   | のっぺい汁            |          |              | 豚肉 油揚げ ちくわ      |            | にんじん ねぎ        | 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく    | さといも でんぶん    |                     |       |  |
| 7  | 金 | ご飯               |          |              |                 |            |                |                          | 米            |                     |       |  |
|    |   | 凍り豆腐の卵とじ煮        |          |              | 卵 凍り豆腐 豚肉 かまぼこ  |            | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ             | 砂糖 でんぶん      |                     |       |  |
|    |   | 切り干し大根と里芋の含め煮    |          |              | 鶏肉 さつま揚げ        |            | にんじん           | 切干し大根                    | さといも 砂糖      | 菜種油                 |       |  |
|    |   | みかん              |          |              |                 |            |                | みかん                      |              |                     |       |  |
| 10 | 月 | 麦ご飯              |          |              |                 |            |                |                          | 米 麦          |                     |       |  |
|    |   | マーボー豆腐           |          |              | 豆腐 豚肉 みそ        |            | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ         | 砂糖 でんぶん      |                     |       |  |
|    |   | しゅうまい            |          |              | 豚肉              |            |                | 玉ねぎ                      | でんぶん パン粉 小麦粉 |                     |       |  |
|    |   | 海藻サラダ            |          |              | まぐろ             | わかめ        | にんじん           | キャベツ きゅうり とうもろこし         |              | 玉ねぎドレッシング           |       |  |
| 11 | 火 | サンドイッチパンズパン      |          |              |                 |            |                |                          | パン           |                     |       |  |
|    |   | ハンバーグのケチャップソースかけ |          |              | 牛肉 豚肉 鶏肉        |            | トマト            | 玉ねぎ                      | パン粉 砂糖       |                     |       |  |
|    |   | コールスローサラダ        |          |              |                 |            | にんじん           | キャベツ きゅうり 玉ねぎ            |              | 卵なしマヨネーズ フレンチドレッシング |       |  |
|    |   | おから入りコーンスープ      |          |              | おから             | 牛乳 生クリーム   | にんじん パセリ       | 玉ねぎ エリンギ とうもろこし          | 小麦粉          | バター                 |       |  |
| 12 | 水 | スライスチーズ          |          |              |                 | チーズ        |                |                          |              |                     |       |  |
|    |   | ご飯               |          |              |                 |            |                |                          | 米            |                     |       |  |
|    |   | 焼きさばのみぞれかけ       |          |              | さば              |            |                | だいこん                     | 砂糖           |                     |       |  |
|    |   | 五目きんぴら           |          |              | 豚肉              |            | にんじん           | れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆        | 砂糖           | ごま油 ごま              |       |  |
| 13 | 木 | かきたま汁            |          |              | 卵 鶏肉 豆腐         |            | にんじん こまつな      | 干しいたけ 玉ねぎ                |              |                     |       |  |
|    |   | 白玉うどん            |          |              |                 |            |                |                          | うどん          |                     |       |  |
|    |   | 肉うどんの汁           |          |              | 豚肉 かまぼこ         |            | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ          |              |                     |       |  |
|    |   | れんこんと水菜のサラダ      |          |              | 鶏肉              |            | みずな            | れんこん キャベツ                |              | ごまドレッシング            |       |  |
| 14 | 金 | きなこ揚げパン          |          |              | きな粉             |            |                |                          | パン 砂糖        | 米油                  |       |  |
|    |   | ご飯               |          |              |                 |            |                |                          | 米            |                     |       |  |
|    |   | いわしのしょうが煮        |          |              | いわし             |            |                | しょうが                     | 砂糖           |                     |       |  |
|    |   | 肉じゃが             |          |              | 豚肉 さつま揚げ        |            | にんじん           | 玉ねぎ こんにゃく                | じゃがいも 砂糖     |                     |       |  |
| 17 | 月 | キャベツのゆかりあえ       |          |              |                 | しそ         | キャベツ           |                          |              |                     |       |  |
|    |   | 麦ご飯              |          |              |                 |            |                |                          | 米 麦          |                     |       |  |
|    |   | ビビンバ(肉・卵)        |          |              | 豚肉 鶏レバー みそ 卵    |            |                | にんにく しょうが                | 砂糖 でんぶん      |                     |       |  |
|    |   | ビビンバ(野菜)         |          |              |                 |            | にんじん こまつな      | もやし                      | 砂糖           | ごま                  |       |  |
| 18 | 火 | トック入り中華スープ       |          |              | 豚肉 豆腐           |            | にんじん チンゲンサイ ねぎ | 白菜 えのきたけ ねぎ              | トック          |                     |       |  |
|    |   | アーモンド小魚          |          |              |                 | いわし        |                |                          | 砂糖           | アーモンド               |       |  |
|    |   | ミルクロールパン         |          |              |                 |            |                |                          | パン           |                     |       |  |
|    |   | さけのハーブマヨネーズ焼き    |          |              | さけ              |            |                |                          |              | 卵なしマヨネーズ            |       |  |
|    |   | 秋野菜のクリームシチュー     |          |              | 鶏肉              | 牛乳 生クリーム   | にんじん パセリ       | 玉ねぎ かぶ しめじ カリフラワー とうもろこし | さといも 小麦粉     | バター                 |       |  |
|    |   | キャベツサラダ          |          |              | ハム              |            | にんじん           | キャベツ きゅうり 玉ねぎ            |              | イタリアンドレッシング         |       |  |

11月分食物アレルギー対応確認表

小 ・ 中 年 組 名前

○：給食を食べる 代：代わりのものを家から持参する ▲：センターからの除去食を食べる ×無配膳

|    |   | 献立名               | ○代<br>▲× | 除去する食品を○で囲む  |    |             |    |                         |    | 食前<br>確認            |  |              |  |
|----|---|-------------------|----------|--------------|----|-------------|----|-------------------------|----|---------------------|--|--------------|--|
|    |   |                   |          | 主な材料とその働き    |    |             |    |                         |    |                     |  |              |  |
|    |   |                   |          | 赤 体をつくる      |    | 緑 体の調子を整える  |    | 黄 体を動かすエネルギーになる         |    |                     |  |              |  |
|    |   |                   |          | 1群           | 2群 | 3群          | 4群 | 5群                      | 6群 |                     |  |              |  |
|    |   | 魚・肉・卵・大豆・大豆製品     |          | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 |    | 緑黄色野菜       |    | その他の野菜・果物・きのこ           |    | 米・パン・めん・いも・砂糖       |  | 油脂・種実        |  |
| 19 | 水 | ご飯                |          |              |    |             |    |                         |    | 米                   |  |              |  |
|    |   | れんこんハンバーグのきのこあんかけ |          | 豚肉 牛肉 鶏肉     |    |             |    | れんこん 玉ねぎ<br>えのきたけ       |    | でんぶん 砂糖 パン粉         |  |              |  |
|    |   | ブロッコリーとキャベツのおかかあえ |          | かつお節         |    | ブロッコリー      |    | キャベツ                    |    | 砂糖                  |  |              |  |
|    |   | 根菜のごまみそ汁          |          | 豚肉 みそ        |    | にんじん ねぎ     |    | ごぼう かぶ 白菜 ねぎ            |    | さつまいも さといも          |  | ごま           |  |
|    |   | みかんヨーグルト          |          |              |    | ヨーグルト       |    | みかん                     |    | 砂糖                  |  |              |  |
| 20 | 木 | ミルクロールパン          |          |              |    |             |    |                         |    | パン                  |  |              |  |
|    |   | チリコンカン            |          | 大豆 白いんげん豆 豚肉 |    | にんじん トマト    |    | 玉ねぎ セロリー<br>にんにく        |    | じゃがいも 砂糖            |  | オリーブ油        |  |
|    |   | 根菜とハムのガーリックソテー    |          | ハム           |    | にんじん みずな    |    | れんこん ごぼう<br>とうもろこし にんにく |    |                     |  | 菜種油 バター      |  |
|    |   | りんご               |          |              |    |             |    | りんご                     |    |                     |  |              |  |
| 21 | 金 | ご飯                |          |              |    |             |    |                         |    | 米                   |  |              |  |
|    |   | さばの塩焼き            |          | さば           |    |             |    |                         |    |                     |  |              |  |
|    |   | 野菜とささみのあえもの       |          | 鶏肉           |    | にんじん こまつな   |    | キャベツ とうもろこし             |    | 砂糖                  |  |              |  |
|    |   | 沢煮わん              |          | 豚肉 豆腐 油揚げ    |    | にんじん ねぎ     |    | 大根 ごぼう<br>干ししいたけ ねぎ     |    |                     |  |              |  |
| 26 | 水 | 麦ご飯               |          |              |    |             |    |                         |    | 米 麦                 |  |              |  |
|    |   | 米粉カレーライス          |          | 豚肉           |    | 牛乳          |    | にんじん                    |    | 玉ねぎ エリンギ<br>にんにく    |  | じゃがいも 砂糖     |  |
|    |   | 鶏肉のハーブ焼き          |          | 鶏肉           |    |             |    |                         |    |                     |  |              |  |
|    |   | ブロッコリーサラダ         |          | ハム           |    | ブロッコリー にんじん |    | キャベツ                    |    |                     |  | イタリアンドレッシング  |  |
|    |   | ぶどうゼリー            |          |              |    |             |    | ぶどう                     |    | 砂糖                  |  |              |  |
| 27 | 木 | 中華めん              |          |              |    |             |    |                         |    | 中華めん                |  |              |  |
|    |   | 豆乳みそラーメン          |          | 豚肉 豆乳 みそ     |    | にんじん にら     |    | 玉ねぎ 白菜キムチ<br>白菜 えのきたけ   |    |                     |  |              |  |
|    |   | パンパンジーサラダ         |          | 鶏肉           |    | にんじん        |    | きゅうり キャベツ もやし           |    |                     |  | パンパンジードレッシング |  |
|    |   | 大学いも              |          |              |    |             |    |                         |    | さつまいも 砂糖            |  | 菜種油 ごま       |  |
| 28 | 金 | ご飯                |          |              |    |             |    |                         |    | 米                   |  |              |  |
|    |   | さつまいもコロッケ         |          |              |    |             |    |                         |    | パン粉 小麦粉 砂糖<br>さつまいも |  | 米油           |  |
|    |   | 野菜のツナあえ           |          | まぐろ          |    | ブロッコリー にんじん |    | キャベツ                    |    | 砂糖                  |  |              |  |
|    |   | むらくも汁             |          | 鶏肉 卵 豆腐      |    | にんじん こまつな   |    | 干ししいたけ 玉ねぎ              |    | でんぶん                |  |              |  |