

○: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

16日 日 曜	献立名	○代 ▲×	除去する食品を○で囲む						食前 確認
			赤 体をつくる		主な材料とその働き 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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
毎日	牛乳 豆乳								
8 木	ご飯						米		
	ぶりの照り焼き		ぶり		しょうが		砂糖 でんぷん		
	紅白なます			にんじん	かぶ ゆず		砂糖		
	雑煮		鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん こまつな	白菜 干しいたけ	もち		
9 金	ご飯						米		
	マーボー豆腐		豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		
	しゅうまい		豚肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	海そうサラダ		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	
13 火	ご飯						米		
	ししゃもフライのレモンソースかけ		ししゃも		レモン		パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	野菜とささみのあえもの		鶏肉		にんじん フロッコリー	キャベツ	砂糖		
	のっぺい汁		豚肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん		
14 水	麦ご飯						米 麦		
	ピビンバ(肉・卵)		豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		
	ピビンバ(野菜)				にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	トック入り中華スープ		豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	トック		
15 木	ミルクロールパン						パン		
	グラタン風シチュー		鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉	バター	
	ハムと根菜のマリネサラダ		ハム		にんじん	ごぼう れんこん キャベツ 枝豆		イタリアンドレッシング	
	ぼんかん					ぼんかん			
16 金	ご飯						米		
	さばの塩焼き		さば						
	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 ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	切干し大根のごま酢あえ		鶏肉		にんじん こまつな	切干し大根	砂糖	ごま	
19 月	ご飯						米		
	和風コロッケ				にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな	キャベツ	砂糖		
	ひきずり		鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖		
20 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	
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉						
	いんげん豆のサラダ		白いんげん豆 まぐろ		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ごまドレッシング	
21 水	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		
	野菜のしそひじきあえ			ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖		
22 木	ソフトめん						ソフトめん		
	おから入り米粉カレーソース		豚肉 おから	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ にんにく			
	オムレツのトマトソースかけ		卵		トマト	玉ねぎ	砂糖	菜種油	
	りんご					りんご			
23 金	ご飯						米		
	さわらのみそマヨネーズ焼き		さわら みそ					卵なしマヨネーズ	
	豚肉と大根の煮物		豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく			
	五目きんぴら		鶏肉		にんじん	しょうが れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油	
26 月	ご飯						米		
	ハオニューニューロウ (牛肉のオイスターソース煮)		牛肉		チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油 菜種油	
	ハンサンズ (春雨と野菜の甘酢あえ)		ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
	バーベキュー (八宝菜)		豚肉 いか えび うずら卵		にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
27 火	ご飯						米		
	ポーケヌード (豚肉と野菜のフィリピン風シチュー)		豚肉 ウインナー		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	菜種油	
	パンシットビーフン (フィリピン風ビーフン炒め)		鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ にんにく	ビーフン やきそばめん	菜種油	
	フルーツサラダ (フルーツの生クリームあえ)			生クリーム 加糖練乳			パインアップル マンゴー ナタデココ	砂糖	
28 水	ご飯						米		
	巻いて食べよう！キンパ (韓国風の巻き寿司)		ハム		にんじん	大根漬け きゅうり ごぼう にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
	(手巻きのり)			のり					
	ヤンニョムチキン (韓国風鶏肉の唐揚げ)		鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖	米油	
トゥブチゲ (豆腐なべ)		豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん いら	大根 玉ねぎ 白菜キムチ えのきたけ				

1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

16回 日 曜	献立名	代 ○ ▲ ×	除去する食品を○で囲む						食前 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	
29 木	サンドイッチパンズパン						パン		
	はさんで食べよう!パインミー (豚肉の魚醤炒め)		豚肉 鶏レバー			にんにく 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	バター	
	(大根とにんじんの甘酢あえ)				にんじん	大根 レモン	砂糖	アーモンド	
	フォーガー (米粉めんと鶏肉のスープ)		鶏肉		にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし ねぎ	米粉めん		
	コーヒー牛乳の素						砂糖		
30 金	ご飯						米		
	みそおでん		生揚げ うずら卵 みそ 鶏肉 ちくわ		にんじん	大根 こんにゃく	砂糖		
	キャベツのゆかりあえ				しそ	キャベツ			
	おにまんじゅう						さつまいも 小麦粉 砂糖		