食物アレルギー対応確認用詳細献立表

月　日　月曜日			6月1日　火曜日			6月2日　水曜日			6月3日　木曜日			6月4日　金曜日		
			牛乳 ひじきご飯 サケの味噌マヨ焼き 肉じゃが 小松菜のすまし汁			牛乳 キャロットライスのミートソースかけ コーンサラダ オニオンエッグスープ			牛乳 キムチチャーハン かみかみごぼう ワンタンスープ お米でブルーベリータルト					
食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考	食品名	分量（g）	備考
			牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206				
			米	90		米	95		米	85				
			麦	2		水	114		麦	3				
			水	108		にんじん	10		ポークブイヨン	1				
			ひじき	2.5		豆乳バター	2		水	108				
			油揚げ	5		豚ひき肉	30		豚ひき肉	15				
			にんじん	5		赤ワイン	1		ちりめんじゃこ	4				
			植物油	1		にんにく	0.3		にんじん	10				
			みりん	2.5		植物油	1		長ねぎ	10				
			しょうゆ	5		たまねぎ	40		キムチ	15				
			清酒	1		しめじ	10		ごま油	1				
			三温糖	1.5		ひきわり大豆	10		しょうゆ	2				
			白いりごま	2		グリンピース	3		清酒	1				
			だし汁	4		ダイストマト	5		食塩	0.2				
						ケチャップ	10		こしょう	0.03				
			さけ	50		デミグラス	10							
			ノンエッグマヨネーズ	6		ウスターソース	2		ごぼう	40				
			白みそ	4		食塩	0.3		でん粉	8				
			たまねぎ	25		こしょう	0.03		揚油	5				
			トレー	10		水	20		砂糖	0.3				
									水あめ	4				
			豚肩肉	10		とうもろこし	20		しょうゆ	1.5				
			植物油	1		キャベツ	50		みりん	0.5				
			じゃがいも	80		こまつな	15		水	2				
			にんじん	15		きゅうり	5		白いりごま	2				
			たまねぎ	25		植物油	2.5							
			しらたき	20		穀物酢	1.2		鶏もも小間	12				
			グリンピース	5		レモン汁	1		ワンタンの皮	10				
			しょうゆ	6.5		砂糖	1.2		もやし	20				
			三温糖	3		食塩	0.4		しめじ	8				
			みりん	1		マスタード	0.2		にんじん	12				
			清酒	1					たけのこ	6				
			でん粉	1		たまねぎ	20		長ねぎ	5				
						植物油	2		こまつな	10				
			こまつな	20		ベーコン	10		白いりごま	1				
			木綿豆腐	30		えだまめ	5		ポークブイヨン	5				
			えのきたけ	5		たまねぎ	30		食塩	0.5				
			だいこん	20		にんじん	12		しょうゆ	2				
			長ねぎ	10		冷ほうれん草	15		こしょう	0.03				
			清酒	1		卵	20		ごま油	0.5				
			食塩	0.7		でん粉	0.5		水	150				
			しょうゆ	3		チキンブイヨン	6							
			だしパック	2		食塩	1		ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰﾀﾙﾄ	25				
			水	150		こしょう	0.03							
						水	130							

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

6月7日		月曜日
牛乳 ドライカレーライス ツナソテー フルーツポンチ		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	95	
カレ―粉	0.5	
水	114	
豚ひき肉	40	
赤ワイン	1	
ひきわり大豆	10	
しょうが	0.5	
にんにく	1	
植物油	1	
にんじん	35	
たまねぎ	70	
レーズン	2	
グリンピース	8	
ダイストマト	5	
カレ―粉	0.7	
とろけるカレー	5	
ゴールデンカレ	3	
ウスタ－ソ－ス	4	
チャツネ	2	
粉チーズ	1	
水	24	
ライトツナ	12	
白ワイン	1	
にんにく	0.5	
こしょう	0.02	
しょうゆ	0.5	
キャベツ	75	
ほうれん草	20	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
植物油	1	
マスカットゼリ	30	
寒天	10	
みかん缶詰	15	
パイン	15	
黄桃缶	15	
砂糖	3	
水	30	

6月8日		火曜日
牛乳 ごはん カツオの甘辛生姜ソース いんげんのごま和え 豚汁		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	100	
水	120	
カツオ澱粉付き	50	
揚油	5	
しょうゆ	6	
砂糖	4	
みりん	2	
清酒	1	
しょうが	1	
白いりごま	1	
水	8	
冷さやいんげん	15	
キャベツ	30	
にんじん	10	
もやし	30	
すりごま	3	
砂糖	2	
しょうゆ	3	
豚もも肉	12	
植物油	1	
じゃがいも	15	
だいこん	12	
にんじん	10	
こまつな	6	
こんにゃく	10	
木綿豆腐	25	
油揚げ	8	
長ねぎ	5	
白みそ	12	
だしパック	2	
水	140	

6月9日		水曜日
牛乳 ジャージャー麺 中華サラダ 揚げ餃子		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
中華めん	150	
豚ひき肉	30	
しょうが	0.5	
にんにく	0.5	
ひきわり大豆	15	
たまねぎ	40	
にんじん	15	
植物油	1	
豆板醤	0.35	
清酒	1	
長ねぎ	10	
砂糖	2.5	
赤みそ	7	
しょうゆ	3.2	
ごま油	0.5	
ポークブイヨン	4	
でん粉	2	
水	2	
白いりごま	2	
キャベツ	30	
もやし	25	
とうもろこし	10	
きゅうり	10	
冷わかめ	10	
穀物酢	2.5	
ごま油	2.5	
しょうゆ	2.5	
食塩	0.2	
砂糖	0.8	
揚げ餃子	68	
揚油	5	

6月10日		木曜日
牛乳 きな粉揚げパン チーズオムレツ さつま芋サラダ トマトとレタススープ		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
コッペパン	70	
水	35	
揚油	7	
きな粉	8	
砂糖	8	
食塩	0.1	
パン袋	10	
チーズオムレツ	50	
さつまいも	40	
にんじん	15	
冷さやいんげん	6	
とうもろこし	15	
植物油	2	
穀物酢	1.2	
レモン汁	0.5	
砂糖	1.2	
しょうゆ	1	
食塩	0.4	
こしょう	0.02	
レタス	15	
にんじん	12	
トマト	10	
じゃがいも	25	
ベ－コン	8	
たまねぎ	30	
冷ほうれん草	10	
えのきたけ	5	
チキンブイヨン	5	
食塩	1	
こしょう	0.03	
水	140	

6月11日		金曜日
牛乳 ごはん アジフライ キャベツの即席漬け 呉汁　冷凍みかん		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	100	
水	120	
アジフライ	60	
揚油	6	
中濃ソース	3	
キャベツ	65	
きゅうり	15	
しそ	1	
しょうが	0.5	
食塩	0.2	
しょうゆ	1.5	
穀物酢	1	
白いりごま	0.5	
豚もも肉	10	
油揚げ	8	
植物油	0.5	
だいこん	30	
にんじん	12	
ごぼう	5	
長ねぎ	10	
大豆	8	
白みそ	12	
だしパック	2	
水	150	
冷凍みかん	100	

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

6月14日		月曜日
牛乳 中華丼 バンサンスウ 五目スープ 青のり小魚		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	95	
豚肩肉	25	
しょうが	1	
植物油	1	
さつまあげ	8	
はくさい	70	
にんじん	20	
たまねぎ	25	
うずら卵	15	
乾燥きくらげ	0.5	
水	20	
食塩	0.6	
清酒	1	
しょうゆ	2.5	
ポークブイヨン	3	
オイスターソー	1	
でん粉	2.5	
ごま油	0.5	
春雨	8	
にんじん	15	
きゅうり	12	
もやし	25	
穀物酢	4	
ごま油	2	
砂糖	2	
しょうゆ	3	
白いりごま	2	
鶏もも小間	12	
チンゲン菜	20	
キャベツ	30	
たけのこ	10	
だいこん	20	
長ねぎ	10	
ポークブイヨン	5	
食塩	0.9	
しょうゆ	3	
こしょう	0.03	
白いりごま	1	
ごま油	0.5	
水	140	
青のり小魚	5	

6月15日		火曜日
食品名	分量（g）	備考

6月16日		水曜日
牛乳 カレーピラフ ゴーヤの揚げ煮 野菜スープ 洋梨コンポート		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	90	
麦	2	
カレ―粉	0.2	
チキンブイヨン	1	
水	108	
鶏むね肉	10	
植物油	1	
たまねぎ	15	
にんじん	10	
グリンピース	3	
赤ピーマン	3	
食塩	0.8	
カレ―粉	0.4	
豆乳バター	1	
こしょう	0.02	
にがうり	30	
じゃがいも	35	
でん粉	8	
揚油	7	
豚肩肉	12	
たけのこ	6	
たまねぎ	10	
砂糖	3	
しょうゆ	3.2	
みりん	1	
白いりごま	1	
水	5	
キャベツ	35	
にんじん	10	
こまつな	12	
しいたけ	3	
さつまいも	20	
ベ－コン	8	
たまねぎ	25	
セロリ	3	
チキンブイヨン	5	
食塩	1	
こしょう	0.03	
水	135	
洋なしコンポート	40	

6月17日		木曜日
牛乳 サンマのかば焼き丼 わかめの酢の物 たぬき汁		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	100	
水	120	
さんま澱粉付	50	
揚油	6	
しょうが	1.5	
しょうゆ	6	
みりん	2.5	
砂糖	4.5	
清酒	1.2	
水	1	
白いりごま	1.5	
冷わかめ	15	
きゅうり	12	
もやし	50	
砂糖	3	
穀物酢	4	
しょうゆ	4	
さつまあげ	12	
にんじん	12	
だいこん	25	
ごぼう	6	
こんにゃく	20	
植物油	1	
こまつな	15	
長ねぎ	10	
白みそ	13	
だしパック	2	
水	140	

6月18日		金曜日
牛乳 アドボかけごはん（フィリピン） ティノーラ フルーツヨーグルト		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	95	
水	114	
鶏モモ角切	50	
じゃがいも	30	
たまねぎ	35	
大豆	6	
にんにく	0.5	
植物油	1	
清酒	1	
三温糖	1.5	
しょうゆ	4.5	
穀物酢	1.2	
ナンプラー	0.2	
ローリエ	0.02	
鶏むね肉	12	
たまねぎ	25	
植物油	1	
だいこん	30	
にんじん	15	
冷さやいんげん	5	
とうもろこし	12	
しょうが	0.1	
こまつな	8	
チキンブイヨン	5	
食塩	1	
こしょう	0.03	
水	140	
ヨ－グルト	50	
ナタデココ	12	
パイン	20	
黄桃缶	20	
みかん缶詰	15	

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

6月21日		月曜日
牛乳 はちみつレモントースト 揚げじゃがトマト煮 小松菜スープ		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
食パン	80	
水	40	
豆乳バター	3	
バター	3	
グラニュー糖	4	
レモン汁	4	
はちみつ	5	
冷凍じゃが芋	70	
揚油	6	
豚ひき肉	15	
赤ワイン	1	
大豆	10	
にんじん	12	
たまねぎ	35	
エリンギ	5	
ピーマン	5	
にんにく	0.3	
オリーブオイル	1	
ダイストマト	20	
中濃ソース	2	
砂糖	0.4	
食塩	0.6	
こしょう	0.03	
こまつな	25	
とうもろこし	10	
鶏もも小間	10	
だいこん	25	
にんじん	10	
たまねぎ	30	
チキンブイヨン	6	
食塩	1	
こしょう	0.02	
水	140	

6月22日		火曜日
牛乳 ごはん チキン南蛮（タルタル付） ピーマン炒め 冷や汁		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	100	
水	120	
鶏もも切身	40	
小麦粉	8	
清酒	1	
水	5	
揚油	5	
しょうゆ	2	
穀物酢	3	
砂糖	3	
みりん	1	
水	3	
ﾀﾙﾀﾙｿｰｽﾊﾟｯｸ	8	
豚肩肉	10	
キャベツ	30	
ピーマン	5	
赤ピーマン	5	
もやし	35	
干しいたけ	0.5	
植物油	0.5	
しょうゆ	2	
食塩	0.3	
こしょう	0.02	
アジほぐし身	12	
清酒	1	
だいこん	20	
ズッキーニ	10	
にんじん	10	
木綿豆腐	25	
しそ	0.2	
油揚げ	6	
長ねぎ	10	
すりごま	1.5	
ねりごま	1	
白みそ	12	
だしパック	2	
水	140	

6月23日		水曜日
牛乳 ピリ辛ガーリックチャーハン 家郷豆腐 杏仁フルーツ		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	85	
麦	3	
ポークブイヨン	3	
水	102	
豚ひき肉	20	
清酒	1	
にんにく	1.5	
豆板醤	0.1	
なると巻	10	
にんじん	10	
長ねぎ	5	
わけねぎ	5	
食塩	0.6	
しょうゆ	0.8	
ごま油	1	
ラー油	0.2	
生揚げ	60	
鶏むね肉	15	
にんじん	15	
たけのこ	15	
はくさい	30	
チンゲン菜	15	
植物油	0.5	
豆板醤	0.2	
しょうゆ	4	
砂糖	1.8	
赤みそ	1	
ごま油	0.5	
でん粉	0.8	
やわらか杏仁豆	40	
みかん缶詰	15	
パイン	20	
黄桃缶	15	
砂糖	4	
水	40	

6月24日		木曜日
牛乳 わけねぎの和風スパゲティ イカのレモンソースかけ 人参ポタージュ プリン		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
スパゲティ	70	
水	35	
ライトツナ	12	
白ワイン	0.5	
にんにく	0.5	
しょうが	0.5	
植物油	1.2	
たまねぎ	25	
キャベツ	20	
しめじ	6	
干しいたけ	0.5	
わけねぎ	15	
こまつな	8	
食塩	0.6	
しょうゆ	6	
みりん	1	
こしょう	0.03	
かつおぶし	1	
イカの澱粉付き	50	
揚油	6	
レモン汁	1.5	
砂糖	2	
みりん	2.5	
しょうゆ	2.5	
水	2	
人参ペースト	25	
にんじん	20	
たまねぎ	30	
ベーコン	8	
冷ほうれん草	15	
小麦粉	4	
バター	4	
牛乳	50	
食塩	1	
こしょう	0.03	
チキンブイヨン	4	
水	60	
プリン	70	

6月25日		金曜日
牛乳 ゆかりごはん サバの文化干し 茎わかめのきんぴら 沢煮椀		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	100	
水	120	
ゆかり	2	
白いりごま	2	
サバ文化干し	40	
茎わかめ	15	
豚肩肉	12	
ごぼう	10	
にんじん	10	
つきこんにゃく	10	
植物油	1	
しょうゆ	3.5	
三温糖	1.5	
みりん	1	
清酒	1	
豚千切り肉	15	
油揚げ	8	
千切たけのこ	12	
にんじん	12	
だいこん	25	
しらたき	6	
えのきたけ	6	
こまつな	10	
清酒	1	
食塩	0.6	
しょうゆ	3.5	
だしパック	2	
水	145	

食物アレルギー対応確認用詳細献立表

6月28日		月曜日
牛乳 マーボーナス丼 ナムル もずく卵スープ アセロラゼリー		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	95	
なす	40	
小麦粉	4	
揚油	5	
豚ひき肉	15	
豆板醤	0.5	
ひきわり大豆	8	
しょうが	0.6	
にんにく	0.6	
にんじん	15	
長ねぎ	20	
千切たけのこ	15	
にら	5	
砂糖	0.8	
しょうゆ	3	
赤みそ	3	
テンメンジャン	3	
ごま油	0.5	
でん粉	1.6	
ほうれん草	30	
にんじん	15	
もやし	45	
ぜんまい	5	
しょうゆ	3	
穀物酢	2.5	
ごま油	1.5	
食塩	0.2	
砂糖	0.8	
鶏もも小間	10	
木綿豆腐	20	
にんじん	10	
はくさい	20	
えのきたけ	5	
冷凍もずく	12	
卵	20	
長ねぎ	10	
ポークブイヨン	5	
食塩	0.8	
白いりごま	1	
ごま油	0.5	
アセロラゼリー	40	

6月29日		火曜日
牛乳 ごはん イワシの梅煮 磯香あえ かぼちゃのみそ汁　冷凍みかん		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	100	
水	120	
いわし筒切り	60	
しょうが	2	
長ねぎ	10	
水あめ	1	
三温糖	6.5	
梅びしお	3.5	
しょうゆ	4	
清酒	2	
みりん	1	
水	20	
ほうれん草	30	
もやし	40	
にんじん	12	
のり	1	
白いりごま	1	
穀物酢	1.8	
しょうゆ	2.5	
かぼちゃ	40	
こまつな	10	
しいたけ	2	
木綿豆腐	25	
油揚げ	8	
長ねぎ	5	
白みそ	12	
だしパック	2	
水	140	
冷凍みかん	100	

6月30日		水曜日
牛乳 チキンピラフ コロッケ ポトフ		
食品名	分量（g）	備考
牛乳	206	
米	90	
チキンブイヨン	3	
水	105	
鶏むね肉	20	
植物油	0.5	
たまねぎ	10	
にんじん	10	
グリンピース	3	
とうもろこし	8	
マッシュルーム	4	
食塩	0.3	
こしょう	0.03	
ケチャップ	6	
カレー粉	0.3	
豆乳バター	1	
野菜コロッケ	70	
揚油	7	
豚もも角切	25	
白ワイン	1	
かぶ	15	
かぶ葉	6	
キャベツ	30	
さつまいも	20	
にんじん	20	
たまねぎ	45	
セロリ	6	
パセリ	0.5	
食塩	0.8	
こしょう	0.03	
チキンブイヨン	5	
水	80	

月　日		木曜日
食品名	分量（g）	備考

月　日		金曜日
食品名	分量（g）	備考