

# 1月 献立 アレルギー表

## 【アレルギー表記について】

- \* 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。
- \* お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- \* 卵は20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）
- \* 『ごま』はごま油の使用も含まれます。

1日				2日				3日				4日				5日			
												古代赤飯（ごま塩） 揚げ鶏 凍り豆腐と里芋のお煮しめ 紅白なます ブロッコリーの塩ゆで 伊達巻風玉子焼き				七分つきご飯（塩昆布） ブリの照焼き 炒り鶏 野菜のバリバリサラダ 蓮根のカレーきんぴら 黒豆煮			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
8日				9日				10日				11日				12日			
				七草ごはん 鮭の塩麴焼き 大根と豚バラ肉の煮物 かぶの甘酢漬け じゃが芋の唐揚げ くだもの				発芽玄米ごはん（ゆかり） 松風焼き 海老と青菜の炒め物 金平ごぼう キャベツのもみ漬け 大学芋				雑穀ごはん（手作りふりかけ） 柚子からチキン 豆腐のきのこあん 切昆布の煮物 青菜のお浸し 揚げ餅				麦ごはん（鶏そぼろ） 魚の甘酢あん 芋煮 キャベツのゆかり和え ブロッコリーのおかか和え 白玉団子しるこ風			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
15日				16日				17日				18日				19日			
麦ご飯（おかかふりかけ） イナダの竜田揚げ すき焼き風煮 れんこんのチーズ焼き 水菜のおひたし くだもの				雑穀ごはん（ひじきふりかけ） 鶏肉のゆかり焼き 手作りがんもどき 青菜の中華炒め 白菜のもみ漬け くだもの				しめじとじゃこの炊き込みごはん 豚肉の味噌バター焼き 厚揚げの野菜あんかけ 昆布と大豆の煮物 ほうれん草のお浸し くだもの				黒米ごはん（青菜ふりかけ） タラのフライ 大根のそぼろあん 春菊のごま和え 金平ごぼう ナムル 焼かぼちゃ				豆わかごはん いかのチリソース チンゲン菜と豚肉の炒め物 里芋田楽 ナムル くだもの（伊予柑）			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉

# 1月 献立 アレルギー表

## 【アレルギー表記について】

- \* 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。
- \* お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- \* 卵は20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）
- \* 『ごま』はごま油の使用も含まれます。

22日				23日				24日				25日				26日			
麦ご飯(手作りふりかけ) 桜エビ入り玉子焼き 鶏肉の香味だれ 卵の花 磯香和え くだもの				七分つきご飯(梅おかか) アジのあんかけ 豚肉とキムチの炒め物 ポテトチーズ焼き こんにゃく田楽 くだもの				きびごはん(昆布煮) 鱈の梅煮 真砂揚げ かぶと揚げの煮物 キャベツのお浸し くだもの				たこ飯 ヘルシーバーグ おでん風煮物 白菜のさっぱり漬け のり塩ポテト 花豆煮				発芽玄米ごはん(じゃこふりかけ) 厚揚げの甘辛煮 蓮根のはさみ揚げ 野菜の薬味和え ひじき煮 さつま芋の甘煮			
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉
29日				30日				31日											
発芽玄米ごはん(海苔の佃煮) 手作りコロッケ 豚肉のごまだれ 野菜の浅漬け 白滝の炒り煮 くだもの				きびごはん(おかか) 豚カツ 海老と豆腐の五目あんかけ かぶの梅和え 青菜のお浸し いりこと大豆のあめがらめ				昆布ごはん 鶏肉の唐揚げ 衣笠煮 風呂吹き大根 野菜のおかか和え くだもの											
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉