

# 1月の献立表 卵アレルギー食

令和4年1月

※完了食は、幼児食を一口大に切ったものです。

四天王寺夕陽丘保育園

TEL 6772-4497

日	曜	午前のおやつ (乳児のみ)	食品	献立名	血や肉になる食品	かや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品	
5	水	紫いも せんべい	紫いも せんべい	ハンバーグ	合ミンチ	ケチャップ・塩・油	玉ねぎ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ きなこ 砂糖 牛乳	
				トマト			トマト			
				フライドポテト			フライドポテト・油・塩			
				ブロッコリーサラダ			砂糖・しょうゆ・ごま油			ブロッコリー・コーン・人参
				コンソメスープ			コンソメ・塩			キャベツ・粉バセリ
				ごはん			米			
6	木	ぶかし芋	さつまい	カレイの天ぷら	カレイ	天ぷら粉・塩・油		黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキ ミックス スキムミルク 黒砂糖 牛乳 牛乳	
				和え物			しょうゆ・みりん			小松菜・白菜
				切干大根の煮物			砂糖・しょうゆ・みりん・料理酒			切干大根・人参・いんげん
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌					南瓜・しめじ
				ごはん			米			
7	金	いりこ	いりこ	冬野菜のシチュー	牛乳・ウインナー	ホワイトシチュールー	たまねぎ・人参・かぶ・ブロッコ リー	七草粥 お茶	米 七草 お茶	
				ポパイサラダ	ツナ		しょうゆ・砂糖・酢・塩・油			ほうれん草・赤パプリカ
				りんご						黄パプリカ
				ロールパン			パン			りんご
8	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	焼きめし	豚ミンチ	米・シャンタン・塩・しょうゆ	ピーマン・玉ねぎ・コーン	ジャムサンド クラッカー 牛乳	イチゴジャム クラッカー 牛乳	
				もやしナムル			油			もやし・胡瓜・人参
				中華スープ			砂糖・しょうゆ・ごま油・ごま			チンゲン菜
							シャンタン・塩			
10	月	<b>成人の日</b>								
11	火	オレンジ	オレンジ	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	料理酒・しょうゆ・片栗粉・油		恐竜の卵 牛乳	白玉粉 上新粉 黒砂糖 ベーキングパウダー 牛乳	
				スナックえんどう						スナックえんどう
				白菜の和え物			砂糖・しょうゆ・みりん			白菜・人参・コーン
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌					玉ねぎ・ねぎ
				ごはん			米			
12	水	マンナ ビスケット	マンナ ビスケット	煮魚	さば	しょうゆ・砂糖・みりん・料理酒	土生姜	豆腐ドーナツ 牛乳	ホットケーキ ミックス 豆腐 油 グラニュー糖 牛乳	
				がんもの煮物	がんも		砂糖・しょうゆ・みりん			いんげん
				胡瓜の酢の物	わかめ		酢・砂糖・しょうゆ			胡瓜・人参
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌					しめじ・えのき
				ごはん			米			
13	木	ソフトな 塩せん	ソフトな 塩せん	カレーライス	牛肉	米・カレールー・コンソメ	玉ねぎ・人参	チーズトースト 牛乳	食パン チーズ バセリ 牛乳	
				ごぼうサラダ	ウインナー		じゃが芋・油			グリーンピース
							砂糖・しょうゆ・ごま油			ごぼう・赤パプリカ・アスパラ
				みかん						みかん
14	金	南瓜煮	南瓜	鶏のレモン焼き	鶏肉	塩	レモン・バセリ	さつまいも ぜんざい 牛乳	さつまいも 小豆 砂糖 塩 牛乳	
				白菜昆布和え	塩こんぶ					白菜
				焼きビーフン	豚ミンチ		ビーフン・シャンタン・しょうゆ			ピーマン・干椎茸・人参
				すまし汁	だし昆布・かつお節		砂糖・油			小松菜
				ごはん			しょうゆ・みりん・塩			
							米			
15	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	味噌ラーメン	味噌・豚肉	中華麺・シャンタン	ホールコーン・白菜・玉ねぎ	ゆかりおにぎり お茶	米 ゆかり お茶	
				炊き合わせ			塩・料理酒			ねぎ
							じゃが芋・砂糖・しょうゆ・みりん			人参・椎茸・いんげん
				プチゼリー						プチゼリー
17	月	レーズン	レーズン	魚の照り焼き	さわら	料理酒・しょうゆ・みりん		クッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 牛乳	
							片栗粉・油			
				ブロッコリー						ブロッコリー
				きんぴら			しょうゆ・みりん・砂糖			れんこん・いんげん・人参
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		糸こんにゃく・油			
				ごはん			さといも			椎茸
18	火	紫いも せんべい	紫いも せんべい	筑前煮	鶏肉・厚揚げ	板こんにゃく・砂糖・しょうゆ	大根・ごぼう・人参	ぎょうざピザ 牛乳	餃子の皮 トマト コーン ケチャップ 粉チーズ 牛乳	
				白身魚の磯辺揚げ	ほき・青のり		料理酒・みりん			いんげん・干椎茸
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌					天ぷら粉・油
				ごはん						なめこ・玉ねぎ
				米						

# 1月の献立表 卵アレルギー食

令和4年1月

※完了食は、幼児食を一口大に切ったものです。

四天王寺夕陽丘保育園

TEL.6772-4497

日	曜	午前のおやつ (乳児のみ)	食品	献立名	血や肉になる食品	カや熱になる食品 調味料	体の調子を整える食品	午後のおやつ	食品
19	水	粉ふき芋	じゃが芋	きつねうどん	油揚げ・かつお節・だし昆布	うどん・しょうゆ・みりん・料理酒	ねぎ・人参	わかめおにぎり お茶	米 わかめ お茶
					わかめ				
				チンゲン菜のソテー	ウインナー	しょうゆ・塩・油	チンゲン菜・人参・もやし		
				オレンジ			オレンジ		
20	木	クラッカー	クラッカー	魚のうま梅ソース	ほき	梅肉・しょうゆ・砂糖・みりん	ねぎ	お麩のラスク キャンディチーズ 牛乳	麩 マーガリン きなこ 砂糖 キャンディチーズ 牛乳
				ごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま	ほうれん草		
				南瓜の煮物		砂糖・しょうゆ・みりん	南瓜・人参・たけのこ・グリーンピース		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		玉ねぎ		
				ごはん		米			
21	金	りんご	りんご	じゃが芋バーグ	合ミンチ	じゃが芋・塩・油	玉ねぎ	ちぢみ 牛乳	小麦粉 人参 にら ごま油 しょうゆ 酢 牛乳
				キャベツのゆかり和え			キャベツ・ゆかり		
				アスパラサラダ	ツナ	酢・油・塩・砂糖	アスパラ・赤パプリカ・黄パプリカ		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	カリフラワー・パセリ		
				ごはん		米			
22	土	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	牛丼	牛肉	米・糸こんにゃく・砂糖・しょうゆ みりん	玉ねぎ・ねぎ	黒糖食パン 牛乳	黒糖食パン 牛乳
				里芋の煮物		里芋・砂糖・しょうゆ・みりん	人参・グリーンピース		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		えのき・しめじ		
				ごはん					
24	月	ふかし芋	さつま芋	魚の西京焼き	たら・白味噌	砂糖・みりん・料理酒		アップルパイ 牛乳	餃子の皮 りんご 油 牛乳
				和え物		砂糖・しょうゆ	小松菜・もやし		
				大豆煮	大豆水煮	こんにゃく・砂糖・しょうゆ	人参・いんげん		
				すまし汁	だし昆布・かつお節	塩・しょうゆ・みりん	玉ねぎ・ねぎ		
				ごはん		米			
25	火	オレンジ	オレンジ	肉じゃが	牛肉	じゃがいも・砂糖・みりん・油 しょうゆ・糸こんにゃく	玉ねぎ・人参・グリーンピース	もちもち チーズパン 牛乳	白玉粉 粉チーズ 塩 油 牛乳 牛乳
				胡瓜の和え物		しょうゆ・砂糖	胡瓜・白菜・人参		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌	そうめん	ねぎ		
					わかめ				
				ごはん		米			
26	水	マンナ ウエハース	マンナ ウエハース	鮭の塩焼き	鮭	塩・油		おはぎ 牛乳	米 もち米 こしあん 牛乳
				いんげんのごま和え		しょうゆ・砂糖・ごま	いんげん		
				高野豆腐の煮物	高野豆腐	砂糖・しょうゆ・料理酒・みりん	干し椎茸・グリーンピース		
				豚汁	だし昆布・かつお節・味噌	こんにゃく	大根・人参・青ねぎ		
					豚肉				
				ソファール	ソファール				
ごはん		米							
27	木	お誕生日会		雪だるまランチ		米	人参・グリーンピース・かぼちゃ カーネルコーン	黄桃ケーキ ジョア	ホットケーキ ミックス 牛乳 砂糖 黄桃缶 ハイン缶 生クリーム ジョア
		鶏のからあげ	鶏肉	しょうゆ・酒・片栗粉・油	おろし生姜				
		ブロッコリーソテー	ツナ	コンソメ・油	ブロッコリー・パプリカ				
		コーンポタージュ	牛乳	コーンポタージュ素					
		みかん			みかん				
		ごはん							
28	金	いりこ	いりこ	豚バーグあんかけ	豚ミンチ・鶏ミンチ	砂糖・塩・油・しょうゆ・片栗粉	ニラ・たまねぎ	磯ピーズ 牛乳	ちりめんじゃこ 油 大豆水煮 片栗粉 しょうゆ みりん 砂糖 牛乳
				春雨のさっぱり和え		春雨・酢・砂糖	きくらげ・人参・きゅうり		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		ねぎ		
					豆腐				
				ごはん		米			
29	土	玄米ほんせん	玄米ほんせん	ミートスパゲティ	合ミンチ	スパゲティ・砂糖・コンソメ・塩 油・ケチャップ	玉ねぎ・マッシュルーム缶 グリーンピース・トマト	おかかおにぎり お茶	米 かつお節 しょうゆ お茶
				コールスローサラダ		酢・油・砂糖・塩	キャベツ・胡瓜・人参		
				コンソメスープ		コンソメ・塩	ブロッコリー・コーン		
				ごはん					
31	月	赤ちゃん せんべい	赤ちゃん せんべい	豚肉の生姜焼き	豚肉	しょうゆ・みりん・砂糖・油	たまねぎ・生姜	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 砂糖 レーズン 牛乳
				もやしの和え物		砂糖・しょうゆ	もやし・人参		
				ひじき煮	ひじき・油揚げ	こんにゃく・砂糖・しょうゆ	いんげん		
				味噌汁	だし昆布・かつお節・味噌		小松菜		
				ごはん		米			