

堺エリア[詳細献立表（食物アレルギー専用食）]

2025年 5月13日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ピビンバ】			
水稲穀粒(精白米)		83.00	
水		0.00	
米油		1.30	
にんにく		0.26	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.03	
鶏胸肉 ひき肉		26.00	
酒		1.30	
たけのこ(水煮)		19.50	
油揚げ		6.50	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		4.23	
こいくちしょうゆ		6.50	
本みりん		0.65	
ごま油		0.65	
白ごま		1.30	
にんじん		6.70	
もやし		30.00	
青菜(こまつな)		10.00	
天塩		0.20	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.21	
砂糖(三温糖)		1.04	
コチュジャン		0.39	
ごま油		0.13	
【青のりピーズ】			
大豆(国産、乾)		18.00	
でんぶん		3.60	
米油		3.60	
あおのり		0.26	
天塩		0.08	
【春雨スープ】			
鶏ガラパック		10.40	
水		156.00	
ごま油		0.40	
ぶたひき肉		10.00	
酒		0.39	
干しいたけ スライス		1.30	
にんじん		13.00	
天塩		1.30	
こいくちしょうゆ		2.60	
もやし		26.00	
緑豆はるさめ		6.50	
ねぎ		6.50	

2025年 5月15日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【米粉の豆入りカレーライス】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
水		110.00	
鶏ガラパック		3.00	
鶏胸肉 こま切り		35.00	
赤ワイン		0.93	
天塩		0.25	
白こしょう		0.03	
カレー粉		0.15	
米油		0.37	
しょうが		0.37	
にんにく		0.44	
玉ねぎ		60.00	
にんじん		15.00	
じゃがいも		60.00	
ひよこまめ(乾)		7.00	
砂糖(三温糖)		0.50	
トマトケチャップ・300g		4.50	
濃厚ソース		3.70	
ウスターソース		3.70	
こいくちしょうゆ		3.00	
カレー粉		0.78	
ガラムマサラ		0.12	
コリアンダー		0.10	
ターメリックパウダー		0.10	
クミンシードパウダー		0.09	
天塩		1.12	
米粉		6.20	
【手作り福神漬け】			
きゅうり		21.00	
だいこん		21.00	
にんじん		7.00	
れんこん		7.00	
しょうが		0.70	
こいくちしょうゆ		2.24	
米酢		1.26	
本みりん		0.28	
砂糖(三温糖)		2.38	
天塩		0.14	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		35.00	

2025年 5月16日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【豚玉ねぎ丼】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		1.30	
しょうが		0.65	
ぶたひき肉		52.00	
玉ねぎ		84.50	
ぶなしめじ		13.00	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		1.30	
赤ワイン		1.30	
トマトケチャップ・300g		15.60	
ウスターソース		1.30	
酒		1.30	
天塩		0.39	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		3.90	
米粉		2.60	
青菜(こまつな)		13.00	
【ハニーサラダ】			
キャベツ		40.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		10.00	
米酢		2.60	
天塩		0.52	
はちみつ		3.25	
米油		1.30	
からし(粉)		0.03	
【かぼちゃの豆乳スープ】			
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
にんじん		17.00	
玉ねぎ		45.00	
水		104.00	
鶏ガラパック		8.00	
西洋かぼちゃ		12.00	
マッシュルーム		4.00	
無調整豆乳		45.00	
米粉		3.77	
天塩		1.20	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.01	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア[詳細献立表（食物アレルギー専用食）]

2025年 5月19日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ツナコーンピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
天塩		0.65	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.39	
ウィンナー(5ミリスライス)		6.50	
ツナ 水煮		19.50	
にんじん		9.72	
玉ねぎ		13.46	
冷凍ホールコーン		6.50	
天塩		0.65	
白こしょう		0.03	
【コールスローサラダ】			
キャベツ		36.40	
にんじん		10.40	
冷凍ホールコーン		3.90	
米油		1.04	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.56	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
米酢		1.56	
【チキンとじゃが芋のトマト煮】			
米油		0.65	
にんにく		0.22	
鶏もも肉 角切り		30.00	
天塩		0.15	
白こしょう		0.01	
赤ワイン		0.54	
玉ねぎ		50.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		65.00	
ぶなしめじ		7.00	
水		31.46	
鶏ガラパック		5.37	
こいくちしょうゆ		0.43	
トマトケチャップ・300g		10.00	
トマト缶詰(ホール)		31.00	
中濃ソース		2.57	
天塩		1.14	
白こしょう		0.01	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 5月20日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【菜めし】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
菜めしの素		2.21	
【じゃがいものそぼろ煮】			
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		25.00	
酒		1.30	
玉ねぎ		55.00	
にんじん		19.50	
つきこんにやく		13.00	
じゃがいも		90.00	
花かつお		1.30	
水		39.00	
生揚げ		26.00	
砂糖(三温糖)		0.68	
こいくちしょうゆ		1.81	
だし汁		11.31	
酒		1.30	
本みりん		1.30	
砂糖(三温糖)		3.90	
こいくちしょうゆ		10.40	
でんぶん		2.60	
【おかが和え】			
キャベツ		19.50	
もやし		32.50	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(三温糖)		0.53	
糸削り		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		35.00	

2025年 5月21日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【さばのピリ辛ソースかけ】			
さば 60g		60.00	
しょうが		0.28	
酒		2.80	
米油		0.42	
にんにく		0.21	
しょうが		0.21	
トウバンジャン		0.07	
赤みそ		1.40	
こいくちしょうゆ		1.82	
砂糖(三温糖)		0.98	
本みりん		2.10	
米酢		2.10	
酒		2.10	
でんぶん		0.21	
【切干天根の炒め煮】			
米油		0.70	
豚こま肉		10.00	
ごぼう		7.00	
にんじん		7.00	
つきこんにやく		7.00	
切干しだいこん		5.00	
だし汁		12.60	
砂糖(三温糖)		2.80	
酒		2.80	
こいくちしょうゆ		3.22	
【ごま豆乳みそ汁】			
花かつお		3.30	
水		105.00	
米油		0.66	
鶏胸肉 こま切り		5.00	
酒		0.66	
にんじん		13.00	
ぶなしめじ		8.00	
油揚げ		2.90	
はくさい		35.00	
白ねりごま		1.50	
赤みそ		5.02	
白みそ		5.94	
無調整豆乳		50.00	
白すりごま		0.66	
ねぎ		6.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

堺エリア[詳細献立表（食物アレルギー専用食）]

2025年 5月22日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【米粉のハヤシライス】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.41	
にんにく		0.38	
豚肉		31.50	
赤ワイン		0.90	
玉ねぎ		52.20	
にんじん		11.70	
ぶなしめじ		4.00	
じゃがいも		31.50	
鶏ガラパック		5.40	
水		81.90	
天塩		1.26	
白こしょう		0.03	
赤ワイン		0.90	
トマト缶詰(ホール)		5.00	
トマトケチャップ・300g		12.00	
こいくちしょうゆ		1.31	
砂糖(三温糖)		0.38	
ナツメグ(粉)		0.03	
オールスパイス(粉)		0.03	
中濃ソース		7.20	
米粉		4.95	
【コールスローサラダ】			
キャベツ		36.40	
きゅうり		10.40	
にんじん		6.50	
米油		1.04	
玉ねぎ		0.65	
砂糖(上白糖)		1.56	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
米酢		1.56	
【ぶどうゼリー】			
粉寒天		0.60	
水		40.00	
砂糖(上白糖)		7.00	
ぶどう(濃縮還元ジュース)		40.00	
90ccゼリーカップ		1.00	

2025年 5月23日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【ひじきのふりかけ】			
米油		0.36	
干ひじき(スライス、乾)		1.92	
砂糖(三温糖)		2.04	
こいくちしょうゆ		3.60	
本みりん		0.48	
糸削り		0.60	
白ごま		0.60	
【コーンフレークのチキンカツ】			
鶏胸肉 切り身70g		70.00	
天塩		0.28	
白こしょう		0.01	
米粉		10.00	
水		0.00	
コーンフレーク		12.00	
揚げ油		7.00	
とんかつソース		6.00	
【和風サラダ】			
きゅうり		5.00	
にんじん		4.00	
キャベツ		23.00	
もやし		23.00	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(上白糖)		1.76	
天塩		0.23	
ごま油		0.59	
米酢		1.76	
【沢煮椀】			
花かつお		4.00	
水		156.00	
豚もも細切		5.00	
酒		1.30	
にんじん		11.00	
だいこん		37.00	
ぶなしめじ		8.00	
えのきたけ		8.00	
うすくちしょうゆ		2.34	
天塩		0.78	
酒		1.17	
本みりん		0.59	
ねぎ		5.00	

2025年 5月29日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【飲用豆乳】			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
【豚とキャベツのしょうが焼き丼】			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		0.86	
豚こま肉		50.00	
しょうが		1.14	
にんにく		0.66	
こいくちしょうゆ		4.50	
玉ねぎ		60.00	
にんじん		18.00	
キャベツ		43.00	
こいくちしょうゆ		3.59	
酒		0.43	
本みりん		1.04	
砂糖(三温糖)		2.34	
でんぶん		1.43	
【みそ汁】			
花かつお		3.60	
水		145.00	
玉ねぎ		15.60	
だいこん		16.20	
じゃがいも		32.00	
豆腐(木綿)		22.00	
冷凍 生わかめ カット		5.00	
白みそ		7.92	
赤みそ		3.36	
ねぎ		8.00	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		35.00	

※アレルギー食品には記号を表示しています

