

## 堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2026年 4月10日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【焼き豚チャーハン】</b>			
水稲穀粒(精白米)		91.00	
天塩		0.52	
水		0.00	
米油		0.65	
干しいたけ スライス		0.65	
玉ねぎ		19.50	
焼き豚		25.00	
にんじん		6.50	
ねぎ		6.50	
砂糖(三温糖)		0.20	
天塩		0.52	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.30	
<b>【みそドレッシングサラダ】</b>			
キャベツ		30.00	
きゅうり		5.00	
冷凍ホールコーン		5.00	
にんじん		3.00	
もやし		13.00	
赤みそ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.95	
米油		2.60	
米酢		0.91	
こいくちしょうゆ		0.52	
ごま油		0.26	
白いりごま		0.65	
<b>【鶏団子入りちゃんこ汁】</b>			
鶏胸肉 ひき肉		35.00	
こいくちしょうゆ		0.39	
酒		0.65	
しょうが		0.26	
ねぎ		3.00	
塩麴		0.78	
でんぶん		1.56	
花かつお		3.50	
水		156.00	
にんじん		13.00	
だいこん		26.00	
干しいたけ スライス		1.00	
えのきたけ		6.00	
はくさい		39.00	
酒		1.30	
天塩		0.91	
こいくちしょうゆ		1.50	
にら		5.00	

2026年 4月13日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【麦入りごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		94.00	
米粒麦		6.00	
水		0.00	
<b>【麻婆豆腐】</b>			
米油		0.63	
にんにく		0.50	
しょうが		0.50	
トウバンジャン		0.25	
ぶたひき肉		13.00	
鶏胸肉 ひき肉		13.00	
干しいたけ スライス		1.26	
たけのこ(水煮)		13.86	
水		50.40	
にんじん		21.74	
砂糖(三温糖)		2.18	
赤みそ		7.25	
テンメンジャン		4.35	
こいくちしょうゆ		6.37	
トマトケチャップ・300g		2.61	
オイスターソース		2.18	
でんぶん		4.35	
ねぎ		7.00	
にら		5.00	
豆腐(木綿)		150.00	
ごま油		0.63	
<b>【春雨サラダ】</b>			
もやし		30.00	
にんじん		10.40	
青菜(こまつな)		8.00	
緑豆はるさめ		3.90	
砂糖(三温糖)		1.56	
米酢		2.34	
こいくちしょうゆ		3.80	
粉わさび		0.04	
ごま油		0.52	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘		35.00	

2026年 4月14日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【チキンライス】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
パプリカパウダー		0.13	
水		0.00	
米油		0.72	
鶏胸肉 こま切り		14.00	
ウィンナー 1cmカット卵乳無		5.00	
にんじん		8.00	
玉ねぎ		18.00	
マッシュルーム		1.50	
天塩		0.86	
白こしょう		0.03	
トマトケチャップ・300g		13.00	
<b>【キャベツときゅうりのサラダ】</b>			
きゅうり		10.00	
冷凍ホールコーン		7.52	
にんじん		5.00	
キャベツ		28.00	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
ごま油		0.39	
天塩		0.04	
米酢		2.08	
白いりごま		0.65	
<b>【鶏肉とじゃが芋の豆乳クリーム煮】</b>			
米油		0.60	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		40.00	
玉ねぎ		40.00	
にんじん		20.00	
じゃがいも		80.00	
天塩		1.46	
白こしょう		0.03	
鶏ガラパック		6.05	
水		55.00	
無調整豆乳		50.00	
米粉		6.05	

※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)]

2026年 4月16日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【豚すき丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.60	
豚こま肉		50.00	
酒		1.95	
玉ねぎ		39.00	
にんじん		9.75	
しらたき		30.00	
酒		2.60	
砂糖(三温糖)		5.07	
こいくちしょうゆ		11.05	
本みりん		1.56	
天塩		0.14	
焼き豆腐		45.00	
ねぎ		6.50	
でんぶん		1.30	
<b>【甘酢和え】</b>			
きゅうり		10.00	
キャベツ		30.00	
にんじん		6.50	
こいくちしょうゆ		4.29	
砂糖(上白糖)		2.21	
米酢		2.21	
<b>【みそ汁】</b>			
花かつお		3.60	
水		140.00	
じゃがいも		35.00	
玉ねぎ		12.00	
えのきたけ		12.00	
冷凍 生わかめ カット		7.50	
はくさい		25.00	
ねぎ		6.00	
赤みそ		4.40	
白みそ		6.80	

2026年 4月17日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【ゆかりごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
ゆかり		1.82	
<b>【焼きのり】</b>			
焼きのり	1.00 袋	2.50	
<b>【餅の西京焼き】</b>			
さわら 70g	1.00 切	70.00	
白みそ		4.20	
赤みそ		1.40	
酒		1.40	
本みりん		1.40	
砂糖(三温糖)		1.82	
こいくちしょうゆ		0.56	
<b>【ごま和え】</b>			
青菜(こまつな)		10.00	
もやし		40.00	
にんじん		7.80	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(三温糖)		2.60	
本みりん		1.95	
白すりごま		1.30	
<b>【ずまし汁】</b>			
花かつお		3.80	
水		160.00	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
にんじん		8.00	
玉ねぎ		24.00	
えのきたけ		5.00	
豆腐(木綿)		24.00	
かまぼこ(桜柄)		8.00	
ほうれんそう		5.00	
天塩		0.81	
本みりん		0.99	
酒		0.99	
こいくちしょうゆ		3.50	
ねぎ		3.00	

2026年 4月20日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【豚玉ねぎ丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		110.00	
水		0.00	
米油		1.00	
ぶたひき肉		35.00	
鶏胸肉 ひき肉		20.00	
玉ねぎ		90.00	
マッシュルーム		5.00	
にんじん		15.00	
砂糖(三温糖)		1.50	
赤ワイン		1.50	
トマトケチャップ・300g		17.94	
ウスターソース		1.50	
酒		1.50	
天塩		0.45	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		4.49	
米粉		2.99	
<b>【ハニーサラダ】</b>			
キャベツ		35.00	
にんじん		6.50	
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	
<b>【果物(柑橘類)】</b>			
柑橘		50.00	

※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)]

2026年 4月21日 (火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【五目ごはん】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
こいくちしょうゆ		0.85	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		13.00	
ごぼう		5.00	
たけのこ(水煮)		8.00	
にんじん		5.00	
干しいたけ スライス		0.80	
本みりん		1.56	
天塩		0.21	
こいくちしょうゆ		4.16	
砂糖(三温糖)		1.30	
かつおだし		11.70	
<b>【和風だれの豆腐入りつくね】</b>			
鶏ひき肉		50.00	
押し豆腐		20.00	
干しいたけ スライス		0.50	
ねぎ		3.90	
天塩		0.70	
でんぶん		1.50	
だし汁		6.50	
天塩		0.20	
砂糖(三温糖)		0.65	
こいくちしょうゆ		1.30	
本みりん		0.65	
でんぶん		1.00	
<b>【和風サラダ】</b>			
だいこん		18.20	
キャベツ		23.40	
きゅうり		7.15	
にんじん		2.60	
こいくちしょうゆ		3.00	
砂糖(上白糖)		1.50	
天塩		0.20	
米油		0.50	
米酢		1.50	
白いりごま		0.65	
<b>【豚汁】</b>			
米油		0.46	
豚こま肉		11.70	
酒		0.59	
こんにゃく		11.70	
花かつお		3.90	
水		140.40	
にんじん		13.00	
だいこん		26.00	
じゃがいも		26.00	
油揚げ		6.50	
豆腐(木綿)		26.00	
白みそ		9.36	
赤みそ		5.20	
ねぎ		6.50	

2026年 4月22日 (水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【コーンピラフ】</b>			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
天塩		0.59	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
ウィンナー(5ミリスライス)		6.50	
玉ねぎ		25.73	
にんじん		3.90	
冷凍ホールコーン		7.81	
パセリ(乾)		0.03	
天塩		0.46	
白こしょう		0.03	
<b>【魚のガーリックトマトソースがけ】</b>			
ホキ 60g	1.00 切	60.00	
酒		1.30	
天塩		0.26	
白こしょう		0.01	
紙カップ小判4	1.00 個	1.00	
米油		0.65	
にんにく		0.65	
玉ねぎ		9.10	
トマトケチャップ・300g		6.50	
トマトピューレ		2.60	
砂糖(三温糖)		0.39	
こいくちしょうゆ		1.95	
白こしょう		0.04	
水		3.90	
<b>【ひじきのサラダ】</b>			
干ひじき(ステン益、乾)		1.30	
にんじん		6.50	
きゅうり		26.00	
冷凍ホールコーン		4.55	
天塩		0.20	
砂糖(三温糖)		1.11	
米油		1.30	
こいくちしょうゆ		2.60	
米酢		1.30	
<b>【レンズ豆入りペイザンヌスープ】</b>			
鶏ガラパック		6.50	
水		149.50	
豚こま肉		10.00	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		26.00	
じゃがいも		26.00	
キャベツ		32.50	
レンズまめ(乾)		6.50	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.04	

2026年 4月23日 (木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【飲用豆乳】</b>			
飲用豆乳	1.00 本	216.00	
<b>【豚肉とキャベツの生姜焼き丼】</b>			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.80	
豚もも肉 こま切り		55.00	
こいくちしょうゆ		3.00	
玉ねぎ		55.00	
にんじん		15.00	
キャベツ		40.00	
こいくちしょうゆ		3.31	
酒		0.40	
本みりん		0.96	
砂糖(三温糖)		2.16	
でんぶん		1.32	
水		1.32	
<b>【元氣サラダ】</b>			
キャベツ		26.00	
きゅうり		13.00	
にんじん		6.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
糸削り		1.30	
米油		1.95	
砂糖(上白糖)		0.65	
天塩		0.13	
白こしょう		0.01	
こいくちしょうゆ		2.99	
米酢		2.60	
<b>【ミネストローネ】</b>			
米油		0.65	
豚こま肉		13.00	
ベーコン		2.60	
玉ねぎ		20.00	
にんじん		13.00	
鶏ガラパック		13.00	
水		117.00	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
米粉マカロニ		10.00	
じゃがいも		38.00	
キャベツ		25.00	
大豆(国産、乾)		7.00	
トマト缶詰(ホール)		13.00	
トマトピューレ		19.50	
トマトケチャップ・300g		7.00	
本みりん		0.72	
ウスターソース		0.46	
中濃ソース		0.46	
赤ワイン		1.30	
こいくちしょうゆ		0.91	

※アレルギー食品には記号を表示しています



