

堺エリア [詳細献立表 (食物アレルギー専用食)]

2025年 2月 3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	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【いわしのかば焼き】			
開きいわし 40g		40.00	
でんぶん		6.00	
米油		3.00	
本みりん		2.00	
砂糖(三温糖)		4.00	
こいくちしょうゆ		4.00	
水		3.00	
酒		1.00	
【レモン和え】			
キャベツ		32.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
こいくちしょうゆ		1.82	
天塩		0.07	
本みりん		0.78	
砂糖(上白糖)		0.36	
レモン(果汁、生)		0.56	
【具汁】			
大豆(国産、乾)		7.00	
花かつお		3.40	
水		143.00	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんじん		12.35	
だいこん		12.35	
油揚げ		2.50	
じゃがいも		24.00	
豆腐(木綿)		24.00	
ねぎ		6.50	
赤みそ		6.11	
白みそ		8.06	

2025年 2月 4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	
【ウインナーピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		85.00	
水		0.00	
米油		0.80	
ウインナー(5ミリスライス)		14.30	
にんじん		7.80	
玉ねぎ		28.00	
冷凍ホールコーン		10.00	
マッシュルーム		4.29	
天塩		1.13	
白こしょう		0.03	
【ハムとコーンのコロッケ】			
米油		0.50	
ハム短冊		8.00	
玉ねぎ		20.00	
にんじん		4.00	
冷凍ホールコーン		4.00	
天塩		0.40	
白こしょう		0.02	
じゃがいも		50.00	
米粉		10.00	
水		0.00	
コーンフレーク		15.00	
揚げ油		5.00	
中濃ソース		1.00	
【青大豆とひじきのサラダ】			
干ひじき(ステンシ釜、乾)		1.56	
あおだいず		6.50	
キャベツ		19.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
天塩		0.20	
こいくちしょうゆ		3.25	
砂糖(上白糖)		1.56	
米酢		3.25	
ごま油		0.26	
【米粉マカロニのスープ】			
鶏ガラバック		13.00	
水		182.00	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんじん		13.00	
玉ねぎ		26.00	
米粉マカロニ		7.00	
天塩		1.50	
白こしょう		0.03	
キャベツ		39.00	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 2月 5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	
【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	
鶏ガラバック		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	
【元氣サラダ】			
キャベツ		32.50	
きゅうり		6.50	
にんじん		6.50	
冷凍ホールコーン		6.50	
糸削り		1.30	
米油		0.65	
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	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		21.77	

※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 2月 6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	
【チキンライス】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
パプリカパウダー		0.13	
ガラスープ		0.00	
米油		0.72	
鶏胸肉 こま切り		14.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		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	
【洋風スープ】			
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんにく		0.26	
玉ねぎ		26.00	
にんじん		13.00	
水		156.00	
鶏ガラパック		10.40	
キャベツ		39.00	
酒		1.30	
天塩		1.30	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		2.21	
バセリ(乾)		0.01	
【米粉のココアケーキ】			
米粉		27.30	
ベーキングパウダー		1.95	
ビュアココア		0.80	
砂糖(三温糖)		10.40	
無調整豆乳		27.30	
米油		9.10	
米酢		1.30	
さつまいも		10.00	
粉糖		0.39	

2025年 2月 7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	
【キンパ風混ぜごはん】			
水稲穀粒(精白米)		81.90	
水		0.00	
米油		0.65	
にんにく		0.46	
しょうが		0.26	
トウバンジャン		0.07	
豚もも肉 こま切り		26.00	
だいこん		19.50	
にんじん		13.00	
砂糖(三温糖)		0.78	
天塩		0.08	
こいくちしょうゆ		3.90	
酒		0.65	
コチュジャン		3.25	
だいこんたくあん(千切り)		6.50	
青菜(こまつな)		6.50	
ごま油		0.39	
白ごま		0.65	
手巻きのり		2.50	
【青のりポテト】			
じゃがいも		104.00	
揚げ油		6.50	
天塩		0.26	
白こしょう		0.03	
あおのり		0.10	
【団子汁】			
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		10.00	
干しいたけ スライス		0.65	
花かつお		3.70	
水		169.00	
にんじん		10.40	
だいこん		26.00	
油揚げ		6.50	
冷凍白玉		26.00	
酒		1.30	
天塩		0.65	
こいくちしょうゆ		5.20	
青菜(こまつな)		10.00	
ねぎ		6.50	

2025年 2月10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	
【野沢菜とそぼろのごはん】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
水		0.00	
米油		1.30	
とりひき肉		13.00	
しょうが		0.26	
野沢菜(漬け物)		15.60	
砂糖(三温糖)		2.86	
本みりん		1.43	
こいくちしょうゆ		5.85	
【白身魚の磯マヨネーズ焼き】			
ホキ 60g		24.65	
こいくちしょうゆ		2.60	
酒		0.65	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		0.26	
マヨネーズ(ノンエッグ)		13.00	
あおのり		0.23	
紙カップ小判4		1.00	
【ごま和え】			
青菜(こまつな)		16.00	
もやし		36.00	
にんじん		7.00	
こいくちしょうゆ		3.51	
砂糖(三温糖)		3.38	
本みりん		1.95	
白すりごま		1.30	
【大根のおろし汁】			
花かつお		3.60	
水		156.00	
にんじん		13.00	
えのきたけ		5.85	
干しいたけ スライス		0.26	
豆腐(木綿)		32.50	
だいこん		32.50	
冷凍 生わかめ カット		3.30	
ねぎ		6.50	
うすくちしょうゆ		1.43	
天塩		1.24	
酒		0.65	
でんぶん		1.95	

※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 2月12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	
【じゃこチャーハン】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
天塩		0.39	
水		0.00	
米油		1.30	
にんじん		6.83	
干しいたけ スライス		0.26	
ちりめんじゃこ		5.86	
ねぎ		3.52	
干ひじき(スライス釜、乾)		0.39	
天塩		0.13	
白こしょう		0.03	
酒		0.13	
こいくちしょうゆ		1.30	
本みりん		1.04	
ごま油		0.65	
【豆かりんとう】			
大豆(国産、乾)		10.00	
でんぶん		5.00	
さつまいも		35.00	
揚げ油		6.50	
砂糖(三温糖)		7.28	
こいくちしょうゆ		1.30	
水		2.60	
【米粉ワンタン入り担々スープ】			
米油		0.78	
にんにく		0.31	
しょうが		0.31	
トウバンジャン		0.03	
鶏胸肉 ひき肉		10.00	
鶏ガラパック		10.00	
水		156.00	
にんじん		12.52	
もやし		27.89	
白ねりごま		2.34	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(三温糖)		0.62	
天塩		0.31	
白こしょう		0.03	
赤みそ		7.80	
無調整豆乳		19.00	
米粉ワンタン		15.60	
にら		5.58	
ねぎ		6.34	
白すりごま		3.12	
ごま油		0.31	

2025年 2月13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	
【スパイシーピラフ】			
水稲穀粒(精白米)		90.00	
ターメリック		0.26	
天塩		0.50	
水		0.00	
米油		0.60	
にんにく		0.13	
玉ねぎ		13.00	
ウィンナー(5ミリスライス)		6.50	
ピーマン		5.20	
カレー粉		0.52	
トマトケチャップ・300g		6.50	
こいくちしょうゆ		0.65	
天塩		0.25	
白こしょう		0.01	
【大根ともやしのサラダ】			
もやし		32.89	
にんじん		6.67	
だいこん		19.59	
きゅうり		6.50	
ごま油		0.65	
こいくちしょうゆ		3.71	
砂糖(三温糖)		1.24	
米酢		1.24	
白すりごま		0.65	
白ごま		0.65	
【米粉のポークビーンズ】			
大豆(国産、乾)		15.00	
米油		0.62	
にんにく		0.25	
豚こま肉		25.00	
赤ワイン		1.30	
玉ねぎ		45.00	
にんじん		13.00	
じゃがいも		45.00	
鶏ガラパック		4.69	
水		63.00	
トマト缶詰(ホール)		16.00	
ウスターソース		4.45	
砂糖(三温糖)		1.06	
トマトケチャップ・300g		15.00	
こいくちしょうゆ		0.56	
天塩		0.86	
白こしょう		0.03	
米粉		5.50	

2025年 2月14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	
【鶏肉の甘辛炒め丼】			
水稲穀粒(精白米)		100.00	
水		0.00	
鶏胸肉 角切り		65.00	
天塩		0.13	
白こしょう		0.03	
酒		1.30	
にんにく		0.65	
でんぶん		6.50	
揚げ油		6.50	
米油		0.65	
しょうが		1.30	
玉ねぎ		65.00	
にんじん		19.50	
水		32.50	
砂糖(三温糖)		5.20	
こいくちしょうゆ		9.10	
コチュジャン		0.52	
赤ピーマン		6.50	
ピーマン		10.40	
ごま油		0.52	
白ごま		0.65	
【甘酢和え】			
きゅうり		6.50	
キャベツ		32.50	
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	
【中華スープ】			
鶏ガラパック		10.00	
水		160.00	
豚こま肉		6.00	
にんじん		12.00	
玉ねぎ		12.00	
干しいたけ スライス		1.00	
はくさい		23.00	
チンゲンツァイ		10.00	
ねぎ		6.00	
天塩		1.17	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.76	
ごま油		0.59	

※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 2月17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	
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
【肉じゃが】			
米油		0.65	
豚こま肉		25.00	
つきこんにゃく		32.00	
玉ねぎ		60.00	
花かつお		0.52	
水		36.40	
にんじん		22.00	
じゃがいも		95.00	
砂糖(三温糖)		3.64	
こいくちしょうゆ		7.41	
本みりん		1.50	
酒		1.50	
天塩		0.14	
【赤魚のみりん焼き】			
あかうお 50g		50.00	
こいくちしょうゆ		2.50	
本みりん		1.50	
酒		1.00	
砂糖(三温糖)		0.50	
【コーンフレークサラダ】			
にんじん		6.50	
きゅうり		9.10	
キャベツ		35.10	
こいくちしょうゆ		2.60	
本みりん		0.65	
砂糖(三温糖)		1.04	
米油		0.39	
天塩		0.04	
米酢		2.08	
コーンフレーク		2.60	

2025年 2月18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	
【ガーリックライス】			
水稲穀粒(精白米)		93.00	
天塩		0.26	
水		0.00	
米油		0.30	
ウィンナー(5ミリスライス)		7.00	
玉ねぎ		12.00	
にんじん		6.00	
天塩		0.65	
白こしょう		0.01	
ガーリックパウダー		0.02	
パセリ(乾)		0.03	
【豆腐入りハンバーグ】			
ぶたひき肉		39.00	
鶏胸肉 ひき肉		13.00	
押し豆腐		19.50	
米油		0.26	
玉ねぎ		26.00	
米粉パン粉		5.00	
天塩		0.91	
白こしょう		0.04	
ナツメグ(粉)		0.07	
トマトケチャップ・300g		6.50	
中濃ソース		6.50	
赤ワイン		1.30	
からし(粉)		0.07	
【大根ともやしのサラダ】			
だいこん		32.50	
にんじん		6.50	
もやし		26.00	
米油		0.78	
玉ねぎ		1.30	
こいくちしょうゆ		1.95	
天塩		0.13	
白こしょう		0.01	
砂糖(上白糖)		1.04	
米酢		2.60	
【かぼちゃの豆乳クリームスープ】			
米油		0.65	
鶏胸肉 こま切り		6.50	
にんじん		19.50	
玉ねぎ		52.00	
水		117.00	
鶏ガラパック		13.00	
西洋かぼちゃ		52.00	
マッシュルーム		3.90	
無調整豆乳		52.00	
米粉		4.29	
天塩		1.30	
白こしょう		0.03	
パセリ(乾)		0.01	

2025年 2月19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	
【五目ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		80.00	
こいくちしょうゆ		0.85	
水		0.00	
米油		0.65	
鶏胸肉 ひき肉		10.40	
ごぼう		10.40	
たけのこ(水煮)		10.40	
にんじん		5.20	
干しいたけ スライス		1.04	
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	
【焼きししゃも】			
からふとししゃも(生干し)		50.00	
【のり入りおひたし】			
にんじん		8.35	
もやし		42.61	
ほうれんそう		13.00	
モロヘイヤ(茎葉)		5.00	
こいくちしょうゆ		2.59	
砂糖(三温糖)		0.65	
ぎざみのり		0.43	
【なめこ汁】			
花かつお		3.70	
水		156.00	
だいこん		32.50	
なめこ		15.60	
豆腐(木綿)		29.90	
ねぎ		6.21	
白みそ		11.44	

※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 2月20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	
【中華丼】			
水稲穀粒(精白米)		105.00	
水		0.00	
米油		0.60	
しょうが		0.39	
豚こま肉		32.50	
酒		0.65	
玉ねぎ		28.60	
干しいたけ スライス		1.30	
鶏ガラパック		3.90	
水		52.00	
にんじん		15.60	
たけのこ(水煮)		20.80	
砂糖(三温糖)		1.40	
天塩		0.98	
白こしょう		0.04	
こいくちしょうゆ		0.43	
オイスターソース		0.72	
はくさい		55.90	
でんぷん		2.08	
ごま油		0.65	
【ジャーマンポテト】			
じゃがいも		90.00	
米油		0.65	
にんにく		1.30	
ベーコン		10.00	
玉ねぎ		20.00	
パセリ(乾)		0.01	
天塩		0.39	
白こしょう		0.01	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		18.66	

2025年 2月21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	
【わかめごはん】			
水稲穀粒(精白米)		95.00	
水		0.00	
炊き込みわかめ		1.10	
【鶏の照り焼き】			
鶏もも肉 切り身70g		70.00	
にんにく		0.14	
しょうが		0.27	
酒		1.35	
こいくちしょうゆ		7.83	
本みりん		1.76	
砂糖(三温糖)		1.76	
【コチュジャン和え】			
もやし		39.00	
きゅうり		6.50	
にんじん		6.96	
白ごま		0.65	
砂糖(三温糖)		1.29	
天塩		0.43	
コチュジャン		0.72	
こいくちしょうゆ		2.59	
ごま油		0.72	
【野菜スープ】			
鶏ガラパック		8.50	
水		145.00	
鶏胸肉 こま切り		5.00	
にんじん		11.00	
玉ねぎ		22.00	
もやし		16.00	
はくさい		33.00	
干しいたけ スライス		0.55	
ねぎ		5.50	
天塩		0.94	
白こしょう		0.03	
こいくちしょうゆ		1.94	
ごま油		0.55	

2025年 2月26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	
【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	
マッシュルーム		4.50	
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	
トマトピューレ		7.20	
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	
【和風サラダ】			
だいこん		13.00	
きゅうり		6.50	
にんじん		3.90	
キャベツ		26.00	
もやし		13.00	
こいくちしょうゆ		3.90	
砂糖(上白糖)		1.95	
天塩		0.26	
ごま油		0.65	
米酢		1.95	
糸削り		0.65	
【果物(柑橘類)】			
柑橘類		30.73	

※アレルギー食品には記号を表示しています

