

予 定 献 立 表

2020年10月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>秋は実りの季節です。さんま、きのこ、いも、りんごなど おいしい食材がたくさん出回ります。旬の物は栄養も豊 富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに 負けない体を作りましょう。</p> 			<p>1 麦ご飯 すまし汁(しめじ, えのき) ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 十五夜デザート</p> <p><small>【赤】牛・豚ひき肉, ツナ缶, 牛乳, 豆腐, きな粉 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, ごま, 砂糖, 白玉粉, 黒砂糖, スパゲティ麺 【緑】しめじ, えのき, きょうな, たまねぎ, ほうれん草, りょくとうもやし, にんじん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 お月見だんご</p>	<p>2 中華丼 みそ汁(なす, 鶏肉) おからサラダ オレンジ</p> <p><small>【赤】豚肉, 鶏・もも, ハム, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, さつまいも 【緑】はくさい, にんじん, しいたけ, ビーマン, ナス, たまねぎ, きゅうり, コーン, オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 蒸し芋</p>	<p>3 あわご飯 みそ汁(チンゲン菜, じゃが芋) 鶏肉のネギ南蛮 野菜炒め(小松菜, えりんぎ) りんご</p> <p><small>【赤】鶏・もも 【黄】精白米, じゃが芋, ごま油 【緑】チンゲンサイ, 根菜, しょうが, こまつな, エリンギ, にんじん, りんご</small></p> <p style="text-align: center;">きになる野菜 ふりかけおにぎり チーズで鉄</p>
<p>5 あわご飯 みそ汁(キャベツ, 油揚げ) ゴーヤーオムレツ 切り干し大根炒め プルーン</p> <p><small>【赤】油揚げ, 鶏卵, チーズ, 豚肉, カマボコ, パンダ牛乳, ツナ缶 【黄】精白米, オリーブ油, こんにやく, 三温糖 【緑】キャベツ, ニカウリ, トマト, たまねぎ, にんにく, 切り干し大根, にんじん, しいたけ, プルーン, コー</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ひらやちー</p>	<p>6 麦ご飯 すまし汁(青菜, えのき) 鯖のカレー焼 冬瓜の煮物 青切りみかん</p> <p><small>【赤】さば, 鶏・もも, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, ごま油, さつまいも, 砂糖 【緑】こまつな, えのき, とうがん, にんじん, コー, 温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 芋ようかん</p>	<p>7 きのこスパゲティ みそ汁(白菜, 豚肉) 粉ふきいも 梨</p> <p><small>【赤】あかい, 鶏ひき肉, 豚肉, チーズ, しらす 【黄】スパゲティ麺, ごま油, じゃが芋, 精白米, ごま, 三温糖 【緑】にんじん, たまねぎ, しいたけ, しめじ, ビーマン, 焼きのり, はくさい, 大根, パセリ, なし, にんじん, ひじき</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 じゃこひじきおにぎり</p>	<p>8 あわご飯(ふりかけ) 魚汁(カサナ) かぼちゃと豚肉のうま煮 土佐和え ぶどう</p> <p><small>【赤】たい, 豚・かた, パンダ牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, おし麦, ごま 【緑】からしな, かぼちゃ, たまねぎ, さやいんげん, しょうが, にんにく, きゅうり, ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 サーターアUNDERギー</p>	<p>9 麦ご飯 ビーフシチュー 大根のカリカリ ソファール元気ヨーグルト</p> <p><small>【赤】牛かた肉, 豚レバー, クリーム, 豆乳, きな粉 【黄】精白米, おし麦, じゃが芋, バター, 食パン, 砂糖 【緑】にんじん, たまねぎ, しめじ, ビーマン, 大根, 葉大根</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 きな粉ラスク</p>	<p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">園内研修 お弁当</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">午前保育</p>
<p>12 あわご飯 みそ汁(小松菜, 芋) チキンマムレード煮 野菜炒め(もやし, ひじき) プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏・手羽, 豚肉, パンダ牛乳 【黄】精白米, さつまいも, 砂糖 【緑】こまつな, オレンジ・マムレード, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, ひじき, トマト, パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 米粉のバナナアップルケーキ</p>	<p>13 タコライス すまし汁(冬瓜, えのき) 枝豆 りんご</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉, 豚レバー, しらす, 油揚げ, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 三温糖, ごま, 砂糖 【緑】にんにく, たまねぎ, にんじん, レタス, トマト, とうがん, えのき, ネギ, えだまめ, りんご</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 いなり寿司 いりこ</p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(レタス, ワカメ) 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーソーテー 青切りみかん</p> <p><small>【赤】竹輪, べにざけ, 豚肉, パンダ牛乳, きな粉 【黄】精白米, ぐずでん粉, 黒砂糖 【緑】レタス, ワカメ, しめじ, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, りょくとうもやし, 温州みかん</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 黒糖ぐずもち</p>	<p>15 麦ご飯 根菜カレー フルーツサラダ</p> <p><small>【赤】鶏肉, 鶏レバー, ヨーグルト, みどり調整豆乳, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, さつまいも, オリーブ油 【緑】たまねぎ, にんじん, れんこん, しょうが, にんにく, みかん, バナナ, 干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 黒棒 いりこ</p>	<p>16 ロールパン クリームシチュー(かぶ) ほうれん草のサラダ バナナ</p> <p><small>【赤】鶏肉, クリーム, 牛乳, 脱脂粉乳, しらす 【黄】ロールパン, じゃが芋, バター, オリーブ油, 砂糖, 精白米 【緑】にんじん, たまねぎ, かぶ, ブロッコリー, まいたけ, にんにく, ほうれん草, コーン, バナナ, えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">麦茶 ゆかりおにぎり(しらす)</p>	<p>17 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 大根と柿の甘酢合え</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐, 豚ひき肉, 豚レバー, パンダ牛乳 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, ごま油, 全粒粉, 三温糖 【緑】コーン, キャベツ, にんじん, しいたけ, たまねぎ, にんにく, しょうが, コー, 大根, かき, 干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 スコーン</p>
<p>19 納豆ごはん イナムドチ タマナーチャンプルー の パイン缶 日</p> <p><small>【赤】納豆, 豚肉, カマボコ, 沖縄豆腐, パンダ牛乳 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, さつまいも, バター, 三温糖 【緑】大根, しいたけ, キャベツ, にんじん, たまねぎ, コー, パインアップル・缶</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 キャラメルポテト</p>	<p>20 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ, しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 白菜の和え物 ぶどう</p> <p><small>【赤】キングクリップ, しらす, EM牛乳 【黄】精白米, 三温糖, もち米, ごま 【緑】かぼちゃ, しめじ, ネギ, たまねぎ, ビーマン, はくさい, きゅうり, ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 五平餅</p>	<p>21 社会見学 おべんとう</p>  <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ぼたぼた焼き バナナ</p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル 梨</p> <p><small>【赤】さば, 鶏ささ身, パンダ牛乳, 豚ひき肉, チーズ 【黄】精白米, 三温糖, ごま油, 砂糖, スパゲティ麺 【緑】ナス, ワカメ, ネギ, しょうが, 大根, ほうれん草, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, なしたまねぎ, トマト・缶</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ペンネミート</p>	<p>23 麦ご飯 誕生会 みそ汁(かぼちゃ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 茹で卵 バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉, 鶏卵, EM牛乳 【黄】精白米, おし麦, はるさめ, ごま油, ケーキ 【緑】かぼちゃ, 根菜, ねぎ, チンゲンサイ, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, なし</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</p>	<p>24 もずく丼 みそ汁(じゃがいも, 玉ねぎ) キャベツサラダ チーズで鉄</p> <p><small>【赤】豚ひき肉, 鶏卵, 煮干し 【黄】精白米, おし麦, 砂糖, じゃが芋, ごま 【緑】沖繩もずく, にんじん, にんにく, ビーマン, 赤ビーマン, たまねぎ, ネギ, キャベツ, みかん, 塩昆布, 味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト 塩昆布おにぎり いりこ</p>
<p>26 あわご飯 すまし汁(小松菜, もやし) 松風焼き パイパイイリチー プルーン</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉, 鶏レバー, まぐろ・缶詰, パンダ牛乳, 鶏卵, チーズ, 牛乳 【黄】精白米, 三温糖, ごま, 砂糖 【緑】こまつな, りょくとうもやし, たまねぎ, パイパイ, にんじん, コー, コーン</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 コーンのお焼き</p>	<p>27 麦ご飯 みそ汁(山東菜, 油揚げ) かじきのきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え 柿</p> <p><small>【赤】油揚げ, めかじき, 豚肉 【黄】精白米, おし麦, 胚芽米 【緑】さんとうさい, たまねぎ, えのき, しいたけ, にんじん, さやいんげん, ブロッコリー, かき, しいたけ, からしな</small></p> <p style="text-align: center;">ジョア ポロポロジュシー</p>	<p>28 麦ご飯 みそ汁(大根, しめじ) すきやき風煮 さつまいものゴマ和え ぶどう</p> <p><small>【赤】牛・かた, ロース, 沖縄豆腐, パンダ牛乳, 鶏卵 【黄】精白米, おし麦, こんにやく, さつまいも, ごま, 黒砂糖 【緑】大根, しめじ, ネギ, にんじん, はくさい, さやいんげん, ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 そべポーポー</p>	<p>29 麦ご飯 みそ汁(冬瓜, 小松菜) 鮭のコーンフ레이크揚げ ひじきとこんにやくのきんぴら 梨</p> <p><small>【赤】しろさげ, 豚肉, パンダ牛乳, 牛乳 【黄】精白米, おし麦, コーンフ레이크, こんにやく, ごま油 【緑】とうがん, こまつな, ひじき, にんじん, えだまめ, なし</small></p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 ゴマポッキー</p>	<p>30 沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉, カマボコ, EM牛乳, ツナ缶 【黄】沖縄そば, 砂糖, ごま, 精白米 【緑】なが昆布, にんじん, ネギ, こまつな, しめじ, バナナ, 味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 ツナマヨおにぎり</p>	<p>31 ミニ運動会</p> 

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

予 定 献 立 表

2020年10月分

9～11か月

月	火	水	木	金	土
 <p>秋は実りの季節です。いも、りんご、、鮭、かぶなど おいしい食材がたくさん出回ります。旬の物は栄養も 豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負け ない体を作りましょう。</p> 			<p>1 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 かちゅーゆー ハンバーグ ほうれん草のおひたし</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚ひき肉、沖縄豆腐、鶏卵 【黄】全かゆ、じゃが芋、そうめん 【緑】たまねぎ、ほうれん草、にんじん</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(卵)</p>	<p>2 中華丼 みそ汁(なす) スティックキュウリ オレンジ(煮)</p> <p>【赤】豚肉 【黄】全かゆ、三温糖、さつま芋 【緑】はくさい、にんじん、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、オレソ、コーン</p> <p style="text-align: center;">ふかし芋 野菜スープ</p>	<p>3 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜、じゃが芋) 魚の煮つけ 青菜のおひたし</p> <p>【赤】キングクリップ、チーズ 【黄】全かゆ、じゃが芋、精白米 【緑】チンゲンサイ、根深ねぎ、こまつな、にんじん、りんご</p> <p style="text-align: center;">リゾット(青菜・チーズ) りんご(煮)</p>
<p>5 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(キャベツ) スクランブルエッグ 切り干し大根炒め煮</p> <p>【赤】鶏卵、チーズ、豚肉、鶏ひき肉 【黄】全かゆ、オリーブ油、精白米 【緑】キャベツ、トマト、たまねぎ、切り干し大根、にんじん</p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏ミンチ)</p>	<p>6 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(青菜) 鯖ほぐし 冬瓜の煮物</p> <p>【赤】さば、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、ごま油、さつま芋 【緑】こまつな、とうがん、にんじん、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">さつま芋のヨーグルト添え みかん(煮)</p>	<p>7 煮込みスパゲティ みそ汁(白菜、豚肉) 粉ふきいも</p> <p>【赤】鶏ひき肉、豚肉、しらす 【黄】スパゲティ麺、ごま油、じゃが芋、精白米、三温糖 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、はくさい、大根、にんじん、ひじき、なし</p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり 梨(煮)</p>	<p>8 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(カラシ) かぼちゃ煮物 魚のバター煮</p> <p>【赤】たい、しらす 【黄】全かゆ、バター 【緑】からし、かぼちゃ、たまねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">かぼちゃの落とし焼き ぶどう(煮)</p>	<p>9 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 シチュー スティック大根</p> <p>【赤】キングクリップ、豚レバー、調製粉乳 【黄】全かゆ、じゃが芋、バター、食パン 【緑】にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、大根、大根・葉</p> <p style="text-align: center;">トースト 野菜スープ</p>	<p>10 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(チンゲン菜、冬瓜) 豆腐のそぼろ煮</p> <p>【赤】豚ひき肉、豆腐 【黄】全かゆ、はるさめ、精白米 【緑】チンゲンサイ、とうがん、にんじん、さやいんげん、バナナ</p> <p style="text-align: center;">納豆がゆ バナナ(煮)</p>
<p>12 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(小松菜、芋) 鶏ひき肉と野菜の炒め煮</p> <p>【赤】鶏ひき肉、キングクリップ 【黄】全かゆ、さつま芋 【緑】こまつな、キャベツ、にんじん、トマト</p> <p style="text-align: center;">ふかし芋 野菜スープ</p>	<p>13 タコライス(軟) すまし汁(冬瓜) りんご(煮)</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、しらす 【黄】全かゆ、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、とうがん、ネギ、りんご、ワカメ</p> <p style="text-align: center;">軟飯(人参・シラス・ワカメ)</p>	<p>14 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(レタス、ワカメ) 魚のバター煮 ブロッコリーソテー</p> <p>【赤】べにざけ 【黄】全かゆ、バター、そうめん 【緑】レタス、ワカメ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、りよくとうもろこし、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(納豆) 青切りみかん(煮)</p>	<p>15 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 誕生会 みそ汁(かぼちゃ) チンゲン菜の炒め煮 スクランブルエッグ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏卵、調製粉乳 【黄】全かゆ、はるさめ、ごま油、コーンフレーク 【緑】かぼちゃ、根深ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、なし</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 梨(煮)</p>	<p>16 ロールパン クリームシチュー(かぶ) バナナ(煮)</p> <p>【赤】鶏肉、調製粉乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、精白米 【緑】にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、バナナ、えだまめ、ほうれん草、コーン</p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす) コーンスープ</p>	<p>17 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 だいこんスティック</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、鶏卵 【黄】全かゆ、砂糖、ごま油、胚芽米 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ネギ、大根、かき</p> <p style="text-align: center;">2色混ぜご飯 柿(煮)</p>
<p>19 全がゆ(5倍)～軟飯(納豆) 食育の日 みそ汁 タマナーチャンプルー</p> <p>【赤】納豆、沖縄豆腐、豚肉、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ、さつま芋 【緑】大根、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ネギ</p> <p style="text-align: center;">さつま芋のヨーグルト添え</p>	<p>20 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 煮魚 白菜のおひたし</p> <p>【赤】キングクリップ、しらす、きな粉 【黄】全かゆ、精白米、三温糖 【緑】かぼちゃ、ネギ、たまねぎ、ピーマン、はくさい、きゅうり、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">きなこおはぎ ぶどう(煮)</p>	<p>21 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(冬瓜) 人参と牛肉のみそ煮 野菜スティック</p> <p>【赤】牛・もも、しらす 【黄】全かゆ、三温糖、精白米 【緑】とうがん、にんじん、ごぼう、きゅうり、温州みかん</p> <p style="text-align: center;">おじや(しらす) みかん(煮)</p>	<p>22 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(なす) さばのおろし煮 ナムル</p> <p>【赤】さば、鶏ささ身、豚ひき肉、チーズ 【黄】全かゆ、三温糖、ごま油、砂糖、スパゲティ麺 【緑】ナス、ワカメ、ネギ、大根、ほうれん草、りよくとうもろこし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト、缶、なし</p> <p style="text-align: center;">ペンネミート 梨(煮)</p>	<p>23 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 鶏肉と根菜の煮物 フルーツサラダ</p> <p>【赤】鶏肉、鶏レバー、ヨーグルト 【黄】全かゆ、さつま芋、オリーブ油、食パン、バター 【緑】たまねぎ、にんじん、みかん、バナナ</p> <p style="text-align: center;">トースト 野菜スープ</p>	<p>24 煮込み沖縄そば 小松菜のおひたし</p> <p>【赤】キングクリップ、まぐろ・缶詰 【黄】沖縄そば、砂糖、胚芽米 【緑】にんじん、ネギ、こまつな、バナナ</p> <p style="text-align: center;">おじや(ツナ) バナナ(煮)</p>
<p>26 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 すまし汁(小松菜) 松風焼き 人参シシ(かつお節)</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵 【黄】全かゆ、三温糖、ごま油、そうめん 【緑】こまつな、たまねぎ、にんじん、ネギ</p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(卵)</p>	<p>27 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(山東菜) 煮魚のきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え</p> <p>【赤】めかじき、キングクリップ 【黄】全かゆ、精白米 【緑】さんとうさい、たまねぎ、えのき、しいたけ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、からし、かき</p> <p style="text-align: center;">ボロボロジュース 柿(煮)</p>	<p>28 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(大根) すきやき風煮(豆腐) 茹でさつま芋(スティック)</p> <p>【赤】キングクリップ、沖縄豆腐、しらす、チーズ 【黄】全かゆ、さつま芋、食パン 【緑】大根、ネギ、にんじん、はくさい、ぶどう</p> <p style="text-align: center;">じゃこトースト ぶどう(煮)</p>	<p>29 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 みそ汁(冬瓜、小松菜) 鮭の煮つけ ひじき炒め煮</p> <p>【赤】しらさげ、豚ひき肉、調製粉乳 【黄】全かゆ、三温糖、ごま油、コーンフレーク 【緑】とうがん、こまつな、ひじき、にんじん、えだまめ、なし</p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 梨(煮)</p>	<p>30 もずく丼 みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) キャベツサラダ</p> <p>【赤】豚ひき肉、鶏卵、チーズ 【黄】全かゆ、砂糖、じゃが芋、胚芽米 【緑】沖縄もずく、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、ネギ、キャベツ、みかん、トマト</p> <p style="text-align: center;">リゾット(チーズ)</p>	<p>31 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯 ハロウィン カボチャスープ 魚のアップルソース 野菜炒め煮(キャベツ、アスパラ)</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、砂糖、食パン、バター 【緑】たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、りよくとうもろこし、トマト</p>  <p style="text-align: center;">トースト ミノマト(煮)</p>

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

《はちみつ・黒糖は乳児ボツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》