

# たまごアレルギー除去用献立表

2026年1月号

| 日  | 曜 | こ ん だ て め い      |   | 卵除去献立    | 除去食品  | 除去できないもの |
|----|---|------------------|---|----------|-------|----------|
| 8  | 木 | ★あわぎゅー<br>まぜごはん  | ○ けんちんじる<br>あおりんごゼリー                    |          |       |          |
| 9  | 金 | ごはん              | ○ マーボー豆腐<br>もやしのナムル                     |          |       |          |
| 13 | 火 | ★あげパン            | ○ オムレツ<br>ごもくスープ<br>パックケチャップ            |          |       | オムレツ     |
| 14 | 水 | ごはん              | ○ じゃがいもとあつあげのそぼろ<br>に<br>れんこんのサラダ       |          |       |          |
| 15 | 木 | むぎいり<br>ジビエカレー   | ○ りんごゼリーいりフルーツミック<br>ス                  |          |       |          |
| 16 | 金 | ごはん              | ○ カツオカツ<br>ポイルキャベツ<br>ちくぜんに<br>パックスソース  |          |       |          |
| 19 | 月 | ごはん              | ○ ぶたにくとだいこんのみそに<br>ごまあえ<br>ベビーチーズ       |          |       |          |
| 20 | 火 | こがた<br>キャラメルパン   | ○ ★とくしまラーメン<br>あげぎょうざ                   |          |       |          |
| 21 | 水 | ごはん              | ○ さばのみそに<br>そくせきづけ<br>きんぴらごぼう           |          |       |          |
| 22 | 木 | ごはん              | ○ ホイコーロー<br>なるときんときコロッケ<br>フルーツミックス     |          |       |          |
| 23 | 金 | むぎいり<br>ビビンバ     | ○ はくさいとにくだんごのスープ                        | むぎいりビビンバ | 短冊たまご |          |
| 26 | 月 | ごはん              | ○ さわらのすだちしょうゆかけ<br>キャベツのカラフルあえ<br>ごもくまめ |          |       |          |
| 27 | 火 | こがたなると<br>きんときパン | ○ ★わかめうどん<br>ごぼうサラダ<br>みかん              |          |       |          |
| 28 | 水 | ごはん              | ○ ★とりにくのねぎソースあえ<br>ならあえ                 |          |       |          |
| 29 | 木 | ごはん              | ○ わふうハンバーグ<br>★ふしめんじる                   |          |       |          |
| 30 | 金 | ちらしずし            | ○ さつまじる                                 | ちらしずし    | 短冊たまご |          |