

令和4年12月

アレルギー献立表

きたひだまり保育園

組 氏名

日 曜	時間帯	献立	卵	ナッツ類(アーモンド・ピーナッツ等)
1 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き		
2 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ		
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏中華ラーメン		
3 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト		
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド		
5 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ		
6 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー		
7 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト		
8 木	昼食	① 五目うどん ② ジャーマンポテト ③ スティックきゅうり ④ みかん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅		
9 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭の黄金焼 ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ		
10 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢		
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナスコーン		
12 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン		
13 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつまいもコロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご		
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚		
14 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん		

