

卵 ナッツ類 アレルギー 献立表

きたひだまり保育園

令和7年7月

組 氏名

組 氏名

日 曜	時間帯		献立	卵	ナッツ類すべて
1 火	昼食	①	麦入りごはん		
		②	かぼちゃの味噌汁		
		③	豆腐とれんこんのつくね焼き		
		④	おくらのおかか和え		
		⑤	グレープフルーツ		
	午後おやつ	①	牛乳		
2 水		②	野菜マフィン		
	昼食	①	麦入りごはん		
		②	鶏肉と冬瓜のすまし汁		
		③	キャベツと豚肉のみそ炒め		
		④	茹でとうもろこし		
		⑤	バナナ		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	ミルククリームパン		
3 木	昼食	①	梅しらすご飯		
		②	水菜の味噌汁		
		③	鶏肉の生姜焼き		
		④	ブロッコリーとしめじの和え物		
		⑤	オレンジ		
	午後おやつ	①	牛乳		
4 金		②	芋ようかん		
	昼食	①	麦入りごはん		
		②	大根となめこの味噌汁		
		③	鮭のネギ塩焼き		
		④	ほうれん草の白和え		
		⑤	スイカ		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	米粉のオレンジ蒸しパン		
5 土	昼食	①	ごはん		
		②	豆腐とわかめの味噌汁		
		③	じゃが芋のそぼろ煮		
		④	チンゲン菜のお浸し		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	マフィン	②マフィン→米粉パンブルーベリーサンド	
		③	マシュマロ		
7 月	昼食	①	セタカレーライス		
		②	コーンサラダ		
		③	棒チーズ		
		④	パイナップル		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	フルーツゼリー		
		③	せんべい		
8 火	昼食	①	ごはん		
		②	オクラの味噌汁		
		③	さばのごま照り焼き		
		④	ひじきと大豆の煮物		
		⑤	グレープフルーツ		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	フルーツヨーグルト		
		③	クラッカー		
9 水	昼食	①	ごはん		
		②	豆腐と春雨のスープ		
		③	麻婆茄子		
		④	スティックきゅうり		
		⑤	オレンジ		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	マカロニきなこ		
10 木	昼食	①	麦入りごはん		
		②	けんちん汁		
		③	あじフライ		
		④	甘酢和え		
		⑤	メロン		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	レーズンケーキ		
11 金	昼食	①	なすのトマトスパゲティー		
		②	レタススープ		
		③	ポテトサラダ		
		④	バナナ		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	中華風おこわ		
12 土	昼食	①	ごはん		
		②	じゃが芋の味噌汁		
		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	いちごのスコーン		
14 月	昼食	①	ごはん		
		②	切干大根のスープ		
		③	鶏肉のトマト煮		
		④	粉ふき芋		
		⑤	オレンジ		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	いちごジャムサンド		
15 火	昼食	①	麦入りごはん		
		②	かぼちゃの味噌汁		
		③	豆腐とれんこんのつくね焼き		
		④	おくらのおかか和え		
		⑤	グレープフルーツ		
	午後おやつ	①	牛乳		
		②	野菜マフィン		

日 曜	時間帯	献立	卵	ナッツ類すべて
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン		
17 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン		
19 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し		
	午後おやつ	① 牛乳 ② マフィン ③ マシュマロ	②マフィン→米粉パンブルーベリーサンド	
22 火	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ		
23 水	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト		
24 木	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ		
	午後おやつ	① 麦茶 ② 冷やしうどん		
25 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ		
26 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 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 いちごのスコーン		
28 月	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド		
29 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー		
30 水	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきなこ		
31 木	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ		

保護者確認		担任確認		調理確認		園長確認	
日付	印鑑	日付	印鑑	日付	印鑑	日付	印鑑