

# 卵・ナッツ類アレルギー献立表

きたひだまり保育園

令和8年3月

組 氏名

| 日  | 曜 | 時間帯   | 献立  | 卵 | ナッツ類すべて |
|----|---|-------|---|---|---------|
| 2  | 月 | 昼食    | ① ごはん<br>② ジャガイモのすまし汁<br>③ カレイの甘辛ソースかけ<br>④ 大豆のサラダ<br>⑤ オレンジ      |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 芋ようかん   |   |         |
| 3  | 火 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② チンゲン菜スープ<br>③ 家常豆腐<br>④ 中華風もやし<br>⑤ 甘夏              |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ひなまつりケーキ  |   |         |
| 4  | 水 | 昼食    | ① みそラーメン<br>② ツナと大根のサラダ<br>③ ゆでかぼちゃ<br>④ バナナ                      |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② チーズおかかおにぎり  |   |         |
| 5  | 木 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 豆腐の味噌汁<br>③ 筑前煮<br>④ ブロッコリーのごま和え<br>⑤ バナナ           |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② きなことトースト  |   |         |
| 6  | 金 | 昼食    | ① ごはん<br>② 秋味豆乳チャウダー<br>③ から揚げ<br>④ 切干大根の煮物<br>⑤ フルーツ盛り合わせ        |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② クッキー  |   |         |
| 7  | 土 | 昼食    | ① ごはん<br>② わかめの味噌汁<br>③ 鶏肉のねぎ照焼き<br>④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物               |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ブルーベリーサンド   |   |         |
| 9  | 月 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 野菜ときのこのスープ<br>③ ポークチャップ<br>④ ポテトサラダ<br>⑤ 清見オレンジ     |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② レーズン蒸しパン  |   |         |
| 10 | 火 | 昼食    | ① ごはん<br>② さつまいもの味噌汁<br>③ 鮭の風味焼き<br>④ 三色おかか和え<br>⑤ グレープフルーツ       |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ツナ入りポテト焼き   |   |         |
| 11 | 水 | 昼食    | ① ごはん<br>② なめこの味噌汁<br>③ 鶏肉のレモン風味<br>④ 白菜サラダ<br>⑤ グレープフルーツ         |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② バナナケーキ  |   |         |
| 12 | 木 | 昼食    | ① カレーライス<br>② 切り干し大根のサラダ<br>③ 棒チーズ<br>④ オレンジ                      |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 麦茶<br>② きつねうどん  |   |         |
| 13 | 金 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② ほうれん草の味噌汁<br>③ さわらの梅ねぎ焼き<br>④ ひじきとさつまいもの煮物<br>⑤ バナナ |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ココア揚げぱん   |   |         |
| 14 | 土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 豆腐と小松菜の味噌汁<br>③ 豚肉とれんこんの炒め煮<br>④ きゅうりとえのきの酢の物          |   |         |
|    |   | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② マシュマロクラッカーサンド   |   |         |

