

食物アレルギー献立表

令和4年9月

上井草保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	乳	卵	魚	そば・ピーナッツ ナッツ類・甲殻類 軟体・貝類・魚卵・キウイ
1 木	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルピス蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②カルピス、牛乳→豆乳			
2 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ		④粉チーズ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター油、牛乳→豆乳			
3 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー	①牛乳→豆乳			
5 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ			③かじき→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	①牛乳→豆乳			
6 火	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ りんご			④しらす干し→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スバゲティー	①牛乳→豆乳			
7 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	①牛乳→豆乳			
8 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ りんご			③生鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ コーントースト	①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去			
9 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 二色おはぎ(あずき・きな粉)	①牛乳→豆乳			
10 土	昼食	① ごはん ② わかめともやしの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃスコーン	①牛乳→豆乳			
12 月	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ オレンジ			③カレイ→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳 バター→油			
13 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	①牛乳→豆乳			
14 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜と小松菜の胡麻和え ⑤ 梨				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ラスク	①牛乳→豆乳 ②バター油			
15 木	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルピス蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②カルピス、牛乳→豆乳			

日 曜	時間帯	献立	乳	卵	魚	そば・ピーナッツ ナッツ類・甲殻類 軟体・貝類・魚卵・キウイ
16 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	④粉チーズ→除去			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター油、牛乳→豆乳			
17 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつまいの甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー	①牛乳→豆乳			
20 火	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ りんご			④しらす干し→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティー	①牛乳→豆乳			
21 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	①牛乳→豆乳			
22 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつまいサラダ ⑤ グレープフルーツ			③かじき→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	①牛乳→豆乳			
24 土	昼食	① ごはん ② わかめともやしの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃスコーン	①牛乳→豆乳			
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ オレンジ			③カレイ→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳 バター→油			
27 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	①牛乳→豆乳			
28 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜と小松菜の胡麻和え ⑤ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ラスク	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
29 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつまいの煮物 ⑤ りんご			③生鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去			
30 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃが芋の味噌がらめ	①牛乳→豆乳			

※午前おやつ：牛乳 → 豆乳