

令和4年12月

# 食物アレルギー献立表

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
01 木	昼食	① ごはん ② けんちん汁 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			③さば→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	①牛乳→豆乳			
02 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 1本 ④ バナナ	③棒チーズ→食べる小魚		②ツナ→除去	
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏中華ラーメン				
03 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(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	①牛乳→豆乳			
05 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(午後おやつ) ② レーズンケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳、バター→油			
06 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			③ぶり→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉みそスバゲティー	①牛乳→豆乳			
07 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(午後おやつ) ② メロンパン風トースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油、スキムミルク、牛乳→豆乳			
08 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(午後おやつ) ② 五平餅	①牛乳→豆乳			
09 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			③鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳、バター→油			
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(午後おやつ) ② バナナスコーン	①牛乳→豆乳			
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(午後おやつ) ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト、牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油			
13 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚			③食べる小魚→棒チーズ	
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(午後おやつ) ② あんぱん	①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
15 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			③さば→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	①牛乳→豆乳			
16 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 1本 ④ バナナ	③棒チーズ→食べる小魚		②ツナ→除去	
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 鶏中華ラーメン				
17 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(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	①牛乳→豆乳			
19 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(午後おやつ) ② レーズンケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳、バター→油			
20 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			③ぶり→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉みそバゲティ	①牛乳→豆乳			
21 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(午後おやつ) ② メロンパン風トースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油、スキムミルク、牛乳→豆乳			
22 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(午後おやつ) ② 五平餅	①牛乳→豆乳			
23 金	昼食	① ピラフ ② コンソメスープ ③ ローストチキン ④ ツリーポテトサラダ ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② クリスマスココアケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳、バター→油			
24 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 ③ 豚肉とれんごんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナスコーン	①牛乳→豆乳			
26 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(午後おやつ) ② 米粉のヨーグルト蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト、牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油			
27 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚			③食べる小魚→棒チーズ	
28 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(午後おやつ) ② あんぱん	①牛乳→豆乳			

※午前おやつ：牛乳 → 豆乳