

令和5年2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 水	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ はっさく				
	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			
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ りんご			③ブリ→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃもち	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
03 金	昼食	① 鬼さんカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	①牛乳→豆乳			
04 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ スティックきゅうり				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアトースト	①牛乳→豆乳			
06 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風パンネ	①牛乳→豆乳		②ツナ缶→ベーコン	
07 火	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ			①じゃこ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② もちもち芋まんじゅう	①牛乳→豆乳			
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② 小松菜と麩のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ オレンジ			③かじき→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツパンケーキ	①牛乳→豆乳 ②バター→油 牛乳→豆乳			
09 木	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ しらすと大根のサラダ ⑤ ポンカン			④しらす→除去	
	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			
10 金	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐とわかめのスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ			③ツナ缶→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② リゾット	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳 バター→油 粉チーズ→除去			
13 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ はっさく			②さば→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 肉うどん				
14 火	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ いよかん				
	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ビザ用チーズ→除去			

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 水	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ メンチカツ ④ キャベツのサラダ ⑤ はっさく				
	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			
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 水菜と麩の味噌汁 ③ ぶりの甘辛煮 ④ 白和え ⑤ りんご			③ブリ→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② かぼちゃもち	①牛乳→豆乳 ②バター→豆乳			
17 金	昼食	① キーマカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ ポンカン				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	①牛乳→豆乳			
18 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ スティックきゅうり				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアトースト	①牛乳→豆乳			
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とひじきのレンコンバーグ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナの和風パンネ	①牛乳→豆乳		②ツナ缶→ベーコン	
21 火	昼食	① 大豆とじゃこのごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉と大根の五目煮 ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ バナナ			①じゃこ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② もちもち芋まんじゅう	①牛乳→豆乳			
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 小松菜と麩のすまし汁 ③ かじきのみそ焼き ④ レンコンのきんぴら ⑤ オレンジ			③かじき→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツパンケーキ	①牛乳→豆乳 ②バター→油 牛乳→豆乳			
24 金	昼食	① あんかけ焼きそば ② 高野豆腐とわかめのスープ ③ ツナとかぼちゃのサラダ ④ バナナ			③ツナ缶→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② リゾット	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳 バター→油 粉チーズ→除去			
25 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ ポイルブロッコリー				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋きんとん ③ クラッカー	①牛乳→豆乳			
27 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ はっさく			③さば→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 肉うどん				
28 火	昼食	① ごはん ② のっぺい汁 ③ 豚肉の生姜焼き ④ 花野菜のごま和え ⑤ いよかん				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコントースト	①牛乳→豆乳 ②ビザ用チーズ→除去			

※午前おやつ：牛乳 → 豆乳