

令和5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	大豆(調味料含まない)	そば・ピーナッツ ナッツ類・甲殻類 軟体・貝類・魚卵・キウイ
1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 ④ バナナ	③チーズ→食べる小魚		②ツナ缶→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 塩焼きそば	①牛乳→豆乳				
2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				②豆腐→除去	
	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				
4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				④大豆→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				
5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				
6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				②豆腐→除去	
	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				
7木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん			②ツナ缶→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 五平餅	①牛乳→豆乳				
8金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き 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 芋ようかん	①牛乳→豆乳				
9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				②油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パナナスコーン	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳	
11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				
12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 牛乳(午後おやつ) ② じゃこおにぎり	①牛乳→豆乳		②じゃこ→ベーコン		
13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				③厚揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	①牛乳→豆乳				
14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	④油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	①牛乳→豆乳				

日 ／ 曜	時間帯	献 立	乳	卵	魚	大豆(調味料含まない)	そば・ピーナッツ ナッツ類・甲殻類 軟体・貝類・魚卵・キウイ
15 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 ④ パナナ	③チーズ→食べる小魚		②ツナ缶→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 塩焼きそば	①牛乳→豆乳				
16 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				②豆腐→除去	
	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				
18 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				④大豆→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				
19 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 肉みそスパゲティー	①牛乳→豆乳				
20 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 パナナ				②豆腐→除去	
	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				
21 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん			②ツナ缶→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 五平餅	①牛乳→豆乳				
22 金	昼食	① ピラフ ② コンソメスープ ③ ローストチキン ④ ポテトサラダ ⑤ ボイルブロッコリー ⑥ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツリーケーキ	①牛乳→豆乳 ②バター→油 牛乳→豆乳				
23 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				②油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パナナスコーン	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳	
25 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				
26 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 牛乳(午後おやつ) ② じゃこおにぎり	①牛乳→豆乳		②じゃこ→ベーコン		
27 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				③厚揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	①牛乳→豆乳				
28 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	④油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	①牛乳→豆乳				