

令和6年1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
04 木	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ	③棒チーズ→食べる小魚		②しらす干し→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スポンジケーキのいちごソースがけ	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳	
05 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ りんご			③カレイ→鶏もも肉	④大豆水煮→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② サモサ	①牛乳→豆乳				
06 土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋				③厚揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニのあべ川	①牛乳→豆乳			②きな粉→除去	
09 火	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼 ④ キャベツと人参のソテー ⑤ りんご				②木綿豆腐、油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② セサミスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳				
10 水	昼食	① クリームスパゲティー ② じゃが芋のスープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ グレープフルーツ	①牛乳→豆乳、バター→除去		③ツナ缶→除去		
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ					
11 木	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ				③木綿豆腐→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアクリームサンド	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳				
12 金	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐と水菜のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ みかん			③鮭→鶏もも肉	②木綿豆腐→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学かぼちゃ	①牛乳→豆乳				
13 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え					
	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			②絹ごし豆腐→牛乳	
15 月	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	③粉チーズ→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	①牛乳→豆乳				
16 火	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ パナナ				③木綿豆腐、豆乳→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② しらすトースト	①牛乳→豆乳		②しらす干し→ハム		
17 水	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん			③かじき→鶏もも肉		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ビーフン	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
18 木	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ	③棒チーズ→食べる小魚		②しらす干し→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スポンジケーキのいちごソースがけ	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳	
19 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ りんご			③カレイ→鶏もも肉	④大豆煮豆→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② サモサ	①牛乳→豆乳				
20 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋				③厚揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニのあべ川	①牛乳→豆乳			②きな粉→除去	
22 月	昼食	① 切干大根ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきのミルクブレッド	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油				
23 火	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ				③木綿豆腐→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアクリームサンド	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳				
24 水	昼食	① クリームスパゲティー ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ パナナ	①牛乳→豆乳、バター→除去		③ツナ缶→除去		
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ					
25 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼 ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご				②木綿豆腐、油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナマフィン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳、スキムミルク→除去				
26 金	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐と水菜のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ みかん			③鮭→鶏もも肉	②木綿豆腐→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学かぼちゃ	①牛乳→豆乳				
27 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え					
	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			②絹ごし豆腐→牛乳	
29 月	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	③粉チーズ→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	①牛乳→豆乳				
30 火	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ パナナ				③木綿豆腐、豆乳→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② しらすトースト	①牛乳→豆乳		②しらす干し→ハム		
31 水	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん			③かじき→鶏もも肉		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ビーフン	①牛乳→豆乳				