令和6年3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
01 金	昼食	①花ちらし ②麩と水菜のすまし汁 ③鶏肉のみそ焼き ④菜の花と白菜のごま和え ⑤甘夏					
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②いちごマフィン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳　バター→油				
02 土	昼食	①ごはん ②豆腐と小松菜の味噌汁 ③豚肉とれんこんの炒め煮 ④きゅうりとえのきの酢の物				②豆腐→除去	
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②さつま芋スコーン	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳	
04 月	昼食	①麦入りごはん ②野菜ときのこのスープ ③ポークチャップ ④ポテトサラダ ⑤清見オレンジ					
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②あずき蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳　バター→油				
05 火	昼食	①みそラーメン ②ツナと大根のサラダ ③ゆでかぼちゃ ④バナナ			②ツナ缶→除去		
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②チーズおかかおにぎり	①牛乳→豆乳 ②サイコロチーズ→除去				
06 水	昼食	①麦入りごはん ②ジュリエンヌスープ ③チキンナゲット ④コーンサラダ ⑤グレープフルーツ				③豆腐→除去	
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②レモンシュガートースト	①牛乳→豆乳				
07 木	昼食	①ごはん ②かぶのすまし汁 ③カレイの甘辛ソースかけ ④大豆のサラダ ⑤グレープフルーツ			③カレイ→鶏もも肉	④大豆→除去	
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②インディアンスパゲティー	①牛乳→豆乳				
08 金	昼食	①麦入りごはん ②チンゲン菜スープ ③家常豆腐 ④中華風もやし ⑤甘夏				③厚揚げ→除去	
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②おさつパイ	①牛乳→豆乳 ②バター→除去				
09 土	昼食	①ごはん ②さつま芋の味噌汁 ③鶏肉のねぎ照焼き ④厚揚げとチンゲン菜の炒め物				④厚揚げ→除去	
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②ブルーベリーサンド	①牛乳→豆乳				
11 月	昼食	①ごはん ②大根の味噌汁 ③鮭の風味焼き ④三色おかか和え ⑤清見オレンジ			③鮭→鶏もも肉	②油揚げ→除去	
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②ツナ入りポテト焼き	①牛乳→豆乳		②ツナ缶→ベーコン		
12 火	昼食	①じゃこごはん ②豆腐となめこの味噌汁 ③筑前煮 ④ブロッコリーのごま和え ⑤りんご			①じゃこ→除去	②豆腐→除去	
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②きなこトースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油			②きなこ→除去	
13 水	昼食	①ごはん ②里芋の味噌汁 ③鶏肉のレモン風味 ④白菜サラダ ⑤グレープフルーツ					
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②豆腐とバナナのケーキ	①牛乳→豆乳			②豆腐→牛乳	
14 木	昼食	①麦入りごはん ②ほうれん草の味噌汁 ③さわらの梅ねぎ焼き ④ひじきとさつま芋の煮物 ⑤バナナ			③さわら→鶏もも肉	②油揚げ→除去	
	午後おやつ	①牛乳（午後おやつ） ②青菜サンド	①牛乳→豆乳 ②バター→油				

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 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏			④しらす→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 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				
16 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物				②豆腐→除去	
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② さつま芋スコーン	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳	
18 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② あずき蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク、牛乳→豆乳　バター→油				
19 火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ			②ツナ缶→除去		
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② チーズおかかおにぎり	①牛乳→豆乳 ②サイコロチーズ→除去				
21 木	昼食	① 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 パイナップル	③棒チーズ→ウインナー		②しらす→除去		
	午後おやつ	① 麦茶（午後おやつ） ② きつねうどん				②油揚げ→除去	
22 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏				③厚揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② おさつパイ	①牛乳→豆乳 ②バター→除去				
23 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物				④厚揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② ブルーベリーサンド	①牛乳→豆乳				
25 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ			③鮭→鶏もも肉	②油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② ツナ入りポテト焼き	①牛乳→豆乳		②ツナ缶→ベーコン		
26 火	昼食	① じゃこごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご			①じゃこ→除去	②豆腐→除去	
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② きなこトースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油			②きなこ→除去	
27 水	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② 豆腐とバナナのケーキ	①牛乳→豆乳			②豆腐→牛乳	
28 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ			③さわら→鶏もも肉	②油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② 青菜サンド	①牛乳→豆乳 ②バター→油				
29 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏			④しらす→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 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				
30 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮				②油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳（午後おやつ） ② レモンシュガートースト	①牛乳→豆乳				