

令和6年4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 月	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	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 豚南蛮うどん					
02 火	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ			③かじき→鶏もも肉	④大豆→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風ツナトースト	①牛乳→豆乳		②ツナ→ベーコン		
03 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風さゆり ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	①牛乳→豆乳			②納豆→除去	
04 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ	③ヨーグルト→除去			②豆乳→牛乳	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	①牛乳→豆乳				
05 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ			③カレイ→鶏もも肉		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳			②高野豆腐→除去	
06 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ			④ツナ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳バナナケーキ	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳	
08 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ				②油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこクリームサンド	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳、きな粉→除去	
09 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ			③しらす→除去	②豆腐→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華おこわ	①牛乳→豆乳				
10 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ				③豆乳→水	
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	②ヨーグルト→豆乳ゼリー				
11 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ				④大豆→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳				
12 金	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ			③さわら→鶏もも肉	①油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② キャベツの塩スパゲティー	①牛乳→豆乳				
13 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり)				③厚揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マシュマロクラッカーサンド	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 月	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ	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 豚南蛮うどん					
16 火	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ パナナ			③かじき→鶏もも肉	④大豆→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風ツナトースト	①牛乳→豆乳		②ツナ→ベーコン		
17 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風さゆり ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	①牛乳→豆乳			②納豆→除去	
18 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ パナナ	③ヨーグルト→除去			②豆乳→牛乳	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	①牛乳→豆乳				
19 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ			③カレイ→鶏もも肉		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳			②高野豆腐→除去	
20 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ			④ツナ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳バナナケーキ	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳	
22 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ				②油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこクリームサンド	①牛乳→豆乳			②豆乳→牛乳、きな粉→除去	
23 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ パナナ			③しらす→除去	②豆腐→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華おこわ	①牛乳→豆乳				
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ				③豆乳→水	
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	②ヨーグルト→豆乳ゼリー				
25 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ パナナ				④大豆→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳				
26 金	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ			③さわら→鶏もも肉	①油揚げ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② キャベツの塩スパゲティー	①牛乳→豆乳				
27 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 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 マシュマロクラッカーサンド	①牛乳→豆乳				
30 火	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかかおにぎり ③ ポリポリ小魚	①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去		③食べる小魚→ウインナー		