

アレルギー食献立表

令和6年9月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	小麦	乳	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	ナッツ類	キウイ
02月	昼食	① ひじきごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティー	②スパゲティー→グルテンフリースパゲティ	①牛乳→豆乳					
03火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	②小麦粉→米粉	①牛乳→豆乳					
04水	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	②小麦粉→米粉、バター→除去、牛乳→豆乳	①牛乳→豆乳 ②小麦粉→米粉、バター→除去、牛乳→豆乳					
05木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン、ビザ用チーズ→除去	①牛乳→豆乳 ②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン、ビザ用チーズ→除去					
06金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	③パン粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャガ芋の味噌がらめ		①牛乳→豆乳					
07土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え							
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	②マカロニ→グルテンフリーマカロニ	①牛乳→豆乳					
09月	昼食	① 三色そばろ丼 ② 水菜の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご							
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	②小麦粉→米粉、カルピス→除去、牛乳→豆乳	①牛乳→豆乳 ②小麦粉→米粉、カルピス→除去、牛乳→豆乳					
10火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ オレンジ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	③焼きそばめん→米粉めん	①牛乳→豆乳					
11水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン、バター→油	①牛乳→豆乳 ②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン、バター→油					
12木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ ぶりのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	②小麦粉→米粉、バター→油、牛乳→豆乳、スキムミルク→除去	①牛乳→豆乳 ②小麦粉→米粉、バター→油、牛乳→豆乳、スキムミルク→除去					
13金	昼食	① カレーうどん ② キャバツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	①干しうどん→米粉めん						
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯		①牛乳→豆乳					
14土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮							
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー		①牛乳→豆乳					

日曜	時間帯	献立	小麦	乳	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	ナッツ類	キウイ
17 火	昼食	① お月見カレー ② コロコロサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご		③棒チーズ→ウインナー					
	午後おやつ	① 牛乳 ② うさぎまんじゅう		①牛乳→豆乳					
18 水	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	②小麦粉→米粉、バター→除去、牛乳→豆乳	①牛乳→豆乳 ②小麦粉→米粉、バター→除去、牛乳→豆乳					
19 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン、ビザ用チーズ→除去	①牛乳→豆乳 ②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン、ビザ用チーズ→除去					
20 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ	③パン粉→除去	④粉チーズ→除去					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャガ芋の味噌がらめ		①牛乳→豆乳					
21 土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え							
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	②マカロニ→グルテンフリーマカロニ	①牛乳→豆乳					
24 火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ オレンジ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	③焼きそばめん→米粉めん	①牛乳→豆乳					
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ パナナ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋モンブラン		①牛乳→豆乳					
26 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ ぶりのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	②小麦粉→米粉、バター→油、牛乳→豆乳、スキムミルク→除去	①牛乳→豆乳 ②小麦粉→米粉、バター→油、牛乳→豆乳、スキムミルク→除去					
27 金	昼食	① カレーうどん ② キャバツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	①干しうどん→米粉めん						
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯		①牛乳→豆乳					
28 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮							
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー		①牛乳→豆乳					
30 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティ	②スパゲティ→グルテンフリースパゲティ	①牛乳→豆乳					

デュラムファイン→小麦使用、乳卵なし
ブルマンホワイト→小麦使用、乳卵なし