

アレルギー食献立表

令和6年10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 ひらめ たら	卵	キウイ	ナッツ類
01 火	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ バナナ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド	②デュラムファイン→米粉パン、バター→除去	①牛乳→豆乳 ②デュラムファイン→米粉パン、バター→除去					
02 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ りんご							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	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					
03 木	昼食	① ごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ	③ドライパン粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き	②小麦粉→米粉、ピザ用チーズ→除去	①牛乳→豆乳 ②小麦粉→米粉、ピザ用チーズ→除去					
04 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬 ④ さつまいの甘煮 ⑤ 梨							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	②干しうどん→米粉めん	①牛乳→豆乳					
05 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	②ミックス粉→米粉・ベーキングパウダー	①牛乳→豆乳					
07 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿							
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまいとりんごの蒸しパン	②小麦粉→米粉、バター・スキムミルク→除去、牛乳→豆乳	①牛乳→豆乳 ②小麦粉→米粉、バター・スキムミルク→除去、牛乳→豆乳					
08 火	昼食	① さつまいのカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことトースト	②ブルマンホワイト→米粉パン、バター→油	①牛乳→豆乳 ②ブルマンホワイト→米粉パン、バター→油					
09 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ			③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 小松菜とチーズのスコーン	②小麦粉→米粉、バター・ピザ用チーズ→除去、牛乳→豆乳	①牛乳→豆乳 ②小麦粉→米粉、バター・ピザ用チーズ→除去、牛乳→豆乳					
10 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	③ドライパン粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール		①牛乳→豆乳 ②生クリーム→除去、牛乳→豆乳					
11 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	③ドライパン粉・小麦粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	②焼きそばめん→米粉めん	①牛乳→豆乳					
12 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ チンゲン菜の炒め物							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	②ブルマンホワイト→米粉パン	①牛乳→豆乳					
15 火	昼食	① スパゲティーマイトソース ② キャベツスープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	①スパゲティ→グルテンフリースパゲティ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん		①牛乳→豆乳					
16 水	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿							
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ③ クラッカー	③クラッカー→せんべい	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト・生クリーム→除去					

日曜	時間帯	献立	小麦	乳	かじき	カレイ ひらめ たら	卵	キウイ	ナッツ類
17 木	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ オレンジ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンド	② プルマンホワイト→米粉パン	① 牛乳→豆乳					
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうとう風うどん	② 干しうどん→米粉めん	① 牛乳→豆乳					
19 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	② ミックス粉→米粉・ベーキングパウダー	① 牛乳→豆乳					
21 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿							
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋とりんごの蒸しパン	② 小麦粉→米粉、バター・スキムミルク→除去、牛乳→豆乳	① 牛乳→豆乳 ② 小麦粉→米粉、バター・スキムミルク→除去、牛乳→豆乳					
22 火	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ りんご							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	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					
23 水	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ	③ ドライパン粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール		① 牛乳→豆乳 ② 生クリーム→除去、牛乳→豆乳					
24 木	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ			③ かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン	② デュラムファイン→米粉パン、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 デュラムファイン→米粉パン、小麦粉→米粉、バター→油、牛乳→豆乳、スキムミルク→除去					
25 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨	③ ドライパン粉・小麦粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン	② 焼きそばめん→米粉めん	① 牛乳→豆乳					
26 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ チンゲン菜の炒め物							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	② プルマンホワイト→米粉パン	① 牛乳→豆乳					
28 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿							
	午後おやつ	① 牛乳 ② オレンジムース ③ クラッカー	③ クラッカー→せんべい	① 牛乳→豆乳 ② ヨーグルト・生クリーム→除去					
29 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ	① スパゲティー→グルテンフリースパゲティー						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん		① 牛乳→豆乳					
30 水	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ バナナ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことスト	② プルマンホワイト→米粉パン、バター→油	① 牛乳→豆乳 ② プルマンホワイト→米粉パン、バター→油					
31 木	昼食	① おぼけカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ		③ 棒チーズ→ウインナー					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハロウィンクッキー	② 小麦粉→米粉、バター→油、牛乳→豆乳	① 牛乳→豆乳 ② 小麦粉→米粉、バター→油、牛乳→豆乳					

※プルマンホワイト→小麦使用、乳卵なし

※デュラムファイン→小麦使用、乳卵なし