

アレルギー食献立表

令和7年1月

宮前おおぞら保育園

日 / 曜	時間帯	献立	小麦	卵	かじき	カレイ ヒラメ たら	キウイ	甲殻類	ナッツ類 くるみ
04 土	昼食	① スパゲティミートソース ② かぶのスープ ③ キャベツのサラダ	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 マシュマロクラッカーサンド	②クラッカー→米粉パン						
06 月	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 ④ グレープフルーツ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ	②小麦粉→米粉						
07 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐とわかめのすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ りんご							
	午後おやつ	① 麦茶 ② 七草粥							
08 水	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ 五目煮豆 ⑤ みかん							
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	②ぎょうざの皮→米粉パン						
09 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご				③カレイ→鮭			
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	②小麦粉→米粉						
10 金	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	①スパゲティ→グルテンフリースパゲティ 小麦粉→片栗粉						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鏡餅風いももち							
11 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 ② 豆腐ブラウニー	②ミックス粉→米粉、ベーキングパウダー						
14 火	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 オレンジ	③小麦粉→米粉、かじき→鮭		③小麦粉→米粉、かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン							
15 水	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パン粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン							
16 木	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 りんご	③パン粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	②ブルマンホワイト→米粉パン						
17 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風さゆり ⑤ みかん							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ							

日 / 曜	時間帯	献立	小麦	卵	かじき	かれい ひらめ たら	キウイ	甲殻類	ナッツ類 くるみ
18 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							
	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						
20 月	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 ④ グレープフルーツ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ｽｯｸﾞｰｷｰのいちごソースがけ	②小麦粉→米粉						
21 火	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 りんご							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	②ブルマンホワイト→米粉パン						
22 水	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ 五目煮豆 ⑤ みかん							
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	②ぎょうざの皮→米粉パン						
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご				③カレイ→鮭			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 干支トースト	②ブルマンホワイト→米粉パン 小麦粉→米粉						
24 金	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	①スパゲティ→グルテンフリースパゲティ 小麦粉→片栗粉						
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ							
25 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 ② 豆腐ブラウニー	②ミックス粉→米粉、ベーキングパウダー						
27 月	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 みかん							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ							
28 火	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 バナナ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	②小麦粉→米粉						
29 水	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パン粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン							
30 木	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 りんご	③パン粉→除去						
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	②ブルマンホワイト→米粉パン						
31 金	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 オレンジ	③小麦粉→米粉、かじき→鮭		③小麦粉→米粉、かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーファン							

・ブルマンホワイト→小麦使用、乳卵なし