

アレルギー食献立表

令和7年3月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	小麦	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	ナッツ類 くるみ	キウイ
01 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋スコーン	②ミックス粉→米粉のミックス粉					
03 月	昼食	① ひなまつりごはん ② ほうれん草のすまし汁 ③ 鶏のから揚げ ④ 白菜と菜の花のごま和え ⑤ 清見オレンジ						
	午後おやつ	① カルビス ② いちごマフィン	③小麦粉→米粉のミックス粉					
04 火	昼食	① チキンカレー ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ						
	午後おやつ	① 麦茶 ② 納豆チャーハン						
05 水	昼食	① じゃごごはん 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン					
06 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→鮭			
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスバグティ	②スパゲティ→米粉のスパゲティ					
07 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	ぎょうざの皮→米粉パン					
08 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						
	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(パン)→米粉パン					
10 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き						
11 火	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 ② 豆腐とバナナのケーキ	②小麦粉→米粉のミックス粉					
12 水	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			③しゅうまいの皮→除去			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	②デュラムファイン(パン)→米粉パン					
13 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② あずき蒸しパン	②小麦粉→米粉					
14 金	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 りんご			①焼きそばめん→米粉めん			
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	②ぎょうざの皮→米粉パン					

日曜	時間帯	献立	小麦	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	ナッツ類 くるみ	キウイ
15 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまいもスコーン	②ミックス粉→米粉のミックス粉					
17 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 ② ココアクリームサンド	②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン					
18 火	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ						
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	②干しうどん→米粉めん					
19 水	昼食	① じゃごごはん 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツケーキ	②小麦粉→米粉のミックス粉					
21 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏						
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	②ぎょうざの皮→米粉パン					
22 土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	①ブルマンホワイト(パン)→米粉パン					
24 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 ⑤ 清見オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き						
25 火	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 ② 豆腐とバナナのケーキ	②小麦粉→米粉のミックス粉					
26 水	昼食	① ジャージャー麺 ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ りんご						
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり						
27 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 ひじきとさつまいもの煮物 ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② あずき蒸しパン	②小麦粉→米粉					
28 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	②デュラムファイン(パン)→米粉パン					
29 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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	②ブルマンホワイト(パン)→米粉パン					
31 月	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						
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンズバゲティ	②スパゲティ→米粉のスパゲティ		③カレイ→鮭			

※ブルマンホワイト→小麦使用、乳卵なし