



# 食物アレルギー献立表



令和6年7月

国立ひまわり保育園

日 曜	時間帯	献立	卵	乳	さば	れんこん
1月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト		①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去		
2火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ			③さば→カレー	④れんこん→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー		①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→除去		
3水	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ		①牛乳→豆乳		
4木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン				
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳		
5金	昼食	① 三色そばろ丼 ② 切干大根のスープ ③ 鶏のから揚げ ④ ブロッコリーと人参のおかか和え ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② セタうどん		①牛乳→豆乳		
6土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢				③れんこん→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン		①牛乳→豆乳		
8月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル			②棒チーズ→ウインナー	
	午後おやつ	① 麦茶 ② 焼きビーフン				
9火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ				③れんこん→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン		①牛乳→豆乳		
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン		①牛乳→豆乳		
11木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		①牛乳→豆乳		
12金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② とりそばろおにぎり		①牛乳→豆乳		
13土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそばろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し				
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク パナナ添え		①牛乳→豆乳		
16火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ			③さば→カレー	④れんこん→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー		①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→除去		

日／曜	時間帯	献立	卵	乳	さば	れんこん
17 水	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ		①牛乳→豆乳		
18 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン				
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳		
19 金	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン		①牛乳→豆乳		
20 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢				③れんこん→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン		①牛乳→豆乳		
22 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト		①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去		
23 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ				③れんこん→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン		①牛乳→豆乳		
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン		①牛乳→豆乳		
25 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		①牛乳→豆乳		
26 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② とりそぼろおにぎり		①牛乳→豆乳		
27 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し				
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え		①牛乳→豆乳		
29 月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル				③棒チーズ→ウィンナー
	午後おやつ	① 麦茶 ② 冷やしうどん				
30 火	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース 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 ポテトフライ		①牛乳→豆乳		
31 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ		①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油、スキムミルク→除去		

※0,1,2歳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。  
 ※午後のおやつ同様、午前のおやつも牛乳は「豆乳」になります  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ※0,1歳児の果物は、咀嚼機能に配慮し、変更する場合があります。

