



食物アレルギー献立表

令和6年10月

国立ひまわり保育園

| 日曜 | 時間帯 | 献立 | 卵 | 乳 | ごま | メロン・もも | さば | れんこん |
|-----|-------|--|---|--|-------------|--------|---------|------|
| 1火 | 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(0.1歳児グレープフルーツ) | | | | | ③さば→カレイ | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② オレンジムース ③ ビスコ(0.1歳児クラッカー) | | ①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→除去、生クリーム→豆乳 ③ビスコ→クラッカー | ④ごま油→油 | | | |
| 2水 | 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 パナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② りんごジャムサンド | | ①牛乳→豆乳 | | | | |
| 3木 | 昼食 | ① 麦入りごはん 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 | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き | | ①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去 | ④白ごま→除去 | | | |
| 4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 さつまいの甘煮 ⑤ 梨(0.1歳児バナナ) | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ほうとう風うどん | | ①牛乳→豆乳 | | | | |
| 5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 | | | | | ③ごま油→除去 | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② バナナケーキ | | ①牛乳→豆乳 | | | | |
| 7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(0.1歳児グレープフルーツ) | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② さつまいとりんごの蒸しパン | | ①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、牛乳→豆乳、バター→油 | ④白ごま→除去 | | | |
| 8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 パナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② きなことトースト | | ①牛乳→豆乳 ②バター→油 | ③棒チーズ→ウインナー | | | |
| 9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 | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② チャーハン | | ①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 パナナ | | | | | ③白ごま→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(0.1歳児オレンジ) | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② あんかけラーメン | | ①牛乳→豆乳 | ②ごま油→除去 | | | |
| 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 ベーコンとチンゲン菜の炒め物 | | | | | ③ごま油→除去 | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ブルーベリーサンド | | ①牛乳→豆乳 | | | | |
| 15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 | | | | | | |
| | 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 麦入りごはん ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 白菜と小松菜のおひたし ⑤ パナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ | | ①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→除去 | | | | |

| 日曜 | 時間帯 | 献立 | 卵 | 乳 | ごま | メロン・もも | さば | れんこん |
|---------|-------|--|---|--|-------------|---------|---------|------|
| 17 木 | 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 オレンジ | | | | ①黒ごま→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② パンプキンサンド | | ①牛乳→豆乳 ②バター→除去 | | | | |
| 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 ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨(0.1歳児グレープフルーツ) | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ほうとう風うどん | | 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 | | | | ③ごま油→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② バナナケーキ | | 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(0.1歳児グレープフルーツ) | | | | ④白ごま→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② さつま芋とりんごの蒸しパン | | ①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、牛乳→豆乳、バター→油 | | | | |
| 22 火 | 昼食 | ① さつま芋のカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ | | | ③棒チーズ→ウインナー | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② きなこトースト | | ①牛乳→豆乳 ②バター→油 | | | | |
| 23 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 | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② チャーハン | | ①牛乳→豆乳 | | | | |
| 24 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白ごま→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 | | | | |
| 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(0.1歳児オレンジ) | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② あんかけラーメン | | ①牛乳→豆乳 | | ②ごま油→除去 | | |
| 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 ベーコンとチンゲン菜の炒め物 | | | | ③ごま油→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ブルーベリーサンド | | 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 カラフルさんびら ⑤ 柿(0.1歳児グレープフルーツ) | | | | ④ごま油→油 | ③さば→カレイ | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② オレンジムース ③ ビスコ(0.1歳児クラッカー) | | ①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→除去、生クリーム→豆乳 ③ビスコ→クラッカー | | | | |
| 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 | | | | | | |
| | 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 麦入りごはん ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ 白菜と小松菜のおひたし ⑤ バナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ | | ①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→除去 | | | | |
| 31 木 | 昼食 | ① ごはん ② 豆乳チャウダー ③ ハンバーグカレー ④ ブロッコリーとコーンの和え物 ⑤ オレンジ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② フライドポテト&パンプキン | | ①牛乳→豆乳 | | | | |

※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。
 ※1日(火)と28日(月)に防災備蓄品からビスコを使用します。

