



# 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<br>② じゃが芋と小松菜のすまし汁<br>③ さばの味噌煮<br>④ カラフルきんぴら<br>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<br>② オレンジジュース<br>③ ビスコ(0.1歳児クラッカー)  |   | ①牛乳→豆乳<br>②ヨーグルト→除去、生クリーム→豆乳<br>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<br>② チンゲン菜の中華スープ<br>③ 酢鶏<br>④ ブロッコリーのナムル<br>⑤ パナナ                       |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② りんごジャムサンド  |   | ①牛乳→豆乳                                     | ③ごま油→油<br>④ごま油→油、白ごま→除去 |        |         |      |
| 3木  | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 豆腐となめこの味噌汁<br>③ おろしハンバーグ<br>④ 小松菜の和え物<br>⑤ オレンジ                    |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② チーズ入りお好み焼き   |   | ①牛乳→豆乳<br>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<br>② 厚揚げと大根の味噌汁<br>③ 鮭の南蛮漬<br>④ さつまいの甘煮<br>⑤ 梨(0.1歳児バナナ)                |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ほうとう風うどん   |   | ①牛乳→豆乳                                     |                         |        |         |      |
| 5土  | 昼食    | ① ごはん<br>② なすの味噌汁<br>③ 豚肉と大根の煮物<br>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<br>② バナナケーキ   |   | ①牛乳→豆乳                                     |                         |        |         |      |
| 7月  | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 大根としめじの味噌汁<br>③ 鶏肉のマーマレード焼き<br>④ 白菜と小松菜のごま和え<br>⑤ 柿(0.1歳児グレープフルーツ) |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② さつまいとりんごの蒸しパン  |   | ①牛乳→豆乳<br>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<br>② 切干大根ときゅうりのサラダ<br>③ 棒チーズ<br>④ パナナ                                 |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② きなことトースト   |   | ①牛乳→豆乳<br>②バター→油                           | ③棒チーズ→ウインナー             |        |         |      |
| 9水  | 昼食    | ① ごはん<br>② 切干大根の味噌汁<br>③ かじきのにんにく醤油焼き<br>④ 五目煮豆<br>⑤ オレンジ                        |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② チャーハン  |   | ①牛乳→豆乳                                     |                         |        |         |      |
| 10木 | 昼食    | ① ふきよせごはん<br>② キャベツのすまし汁<br>③ 豆腐入り松風焼き<br>④ おかか和え<br>⑤ パナナ                       |   |  |                         |        | ③白ごま→除去 |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② コーンフレークボール   |   | ①牛乳→豆乳<br>②生クリーム→除去、牛乳→豆乳                  |                         |        |         |      |
| 11金 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② かぼちゃスープ<br>③ チキンカツ<br>④ コーンキャベツサラダ<br>⑤ 梨(0.1歳児オレンジ)               |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>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<br>② かぶのすまし汁<br>③ 鶏肉の味噌焼き<br>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<br>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<br>② 小松菜スープ<br>③ かぼちゃサラダ<br>④ グレープフルーツ                            |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ひじきごはん   |   | ①牛乳→豆乳                                     |                         |        |         |      |
| 16水 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 舞茸と里芋の味噌汁<br>③ 鶏肉の照り焼き<br>④ 白菜と小松菜のおひたし<br>⑤ パナナ                   |   |  |                         |        |         |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 高野豆腐のドーナッツ   |   | ①牛乳→豆乳<br>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<br>木 | 昼食    | ① ごま塩ごはん<br>② 白菜の味噌汁<br>③ すき焼き風煮<br>④ スティックきゅうり<br>⑤ オレンジ                        |   |  |             | ①黒ごま→除去 |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② パンプキンサンド   |   | ①牛乳→豆乳<br>②バター→除去                          |             |         |         |      |
| 18<br>金 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 厚揚げと大根の味噌汁<br>③ 鮭の南蛮漬<br>④ さつま芋の甘煮<br>⑤ 梨(0.1歳児グレープフルーツ)           |   |  |             |         |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ほうとう風うどん   |   | ①牛乳→豆乳                                     |             |         |         |      |
| 19<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② なすの味噌汁<br>③ 豚肉と大根の煮物<br>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<br>② バナナケーキ   |   | ①牛乳→豆乳                                     |             |         |         |      |
| 21<br>月 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 大根としめじの味噌汁<br>③ 鶏肉のマーマレード焼き<br>④ 白菜と小松菜のごま和え<br>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<br>② さつま芋とりんごの蒸しパン  |   | ①牛乳→豆乳<br>②スキムミルク→除去、牛乳→豆乳、バター→油           |             |         |         |      |
| 22<br>火 | 昼食    | ① さつま芋のカレー<br>② 切干大根ときゅうりのサラダ<br>③ 棒チーズ<br>④ バナナ                                 |   |  | ③棒チーズ→ウインナー |         |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② きなこトースト  |   | ①牛乳→豆乳<br>②バター→油                           |             |         |         |      |
| 23<br>水 | 昼食    | ① ごはん<br>② 切干大根の味噌汁<br>③ かじきのにんにく醤油焼き<br>④ 五目煮豆<br>⑤ オレンジ                        |   |  |             |         |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② チャーハン  |   | ①牛乳→豆乳                                     |             |         |         |      |
| 24<br>木 | 昼食    | ① ふきよせごはん<br>② キャベツのすまし汁<br>③ 豆腐入り松風焼き<br>④ おかか和え<br>⑤ バナナ                       |   |  |             | ③白ごま→除去 |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② コーンフレークボール   |   | ①牛乳→豆乳<br>②生クリーム→除去、牛乳→豆乳                  |             |         |         |      |
| 25<br>金 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② かぼちゃスープ<br>③ チキンカツ<br>④ コーンキャベツサラダ<br>⑤ 梨(0.1歳児オレンジ)               |   |  |             |         |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② あんかけラーメン   |   | ①牛乳→豆乳                                     |             | ②ごま油→除去 |         |      |
| 26<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② かぶのすまし汁<br>③ 鶏肉の味噌焼き<br>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<br>② ブルーベリーサンド  |   | ①牛乳→豆乳                                     |             |         |         |      |
| 28<br>月 | 昼食    | ① ごはん<br>② ジャガ芋と小松菜のすまし汁<br>③ さばの味噌煮<br>④ カラフルさんびら<br>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<br>② オレンジムース<br>③ ビスコ(0.1歳児クラッカー)   |   | ①牛乳→豆乳<br>②ヨーグルト→除去、生クリーム→豆乳<br>③ビスコ→クラッカー |             |         |         |      |
| 29<br>火 | 昼食    | ① スパゲティーミートソース<br>② 小松菜スープ<br>③ かぼちゃサラダ<br>④ グレープフルーツ                            |   |  |             |         |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ひじきごはん   |   | ①牛乳→豆乳                                     |             |         |         |      |
| 30<br>水 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 舞茸と里芋の味噌汁<br>③ 鶏肉の照り焼き<br>④ 白菜と小松菜のおひたし<br>⑤ バナナ                   |   |  |             |         |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 高野豆腐のドーナッツ   |   | ①牛乳→豆乳<br>②牛乳→豆乳、バター→除去                    |             |         |         |      |
| 31<br>木 | 昼食    | ① ごはん<br>② 豆乳チャウダー<br>③ ハンバーグカレー<br>④ ブロッコリーとコーンの和え物<br>⑤ オレンジ                   |   |  |             |         |         |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>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。

