



食物アレルギー 献立表



令和6年11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<br>金  | 昼食    | ① ごはん<br>② 麩と水菜の味噌汁<br>③ 厚揚げと鶏肉の煮物<br>④ 小松菜としらすの磯和え<br>⑤ グレープフルーツ      |   |                                |                    |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② コーンクリームパンネ   |   | ①牛乳→豆乳<br>②バター→除去、牛乳→豆乳        |                    |        |          |      |
| 2<br>土  | 昼食    | ① 豚みそ丼<br>② わかめと油揚げのすまし汁<br>③ かぼちゃの甘煮                                  |   |                                |                    |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② レモンシュガートースト  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |          |      |
| 5<br>火  | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 切干大根のすまし汁<br>③ ぶりのごま味噌焼き<br>④ ひじきと大豆の煮物<br>⑤ みかん         |   |                                | ③白ごま→除去            |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ボンデケーキ   |   | ①牛乳→豆乳<br>②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳       |                    |        |          |      |
| 6<br>水  | 昼食    | ① ごはん(災害用備蓄品)<br>② 春雨スープ<br>③ マーボー豆腐<br>④ 中華風さゆり<br>⑤ バナナ              |   |                                | ③ごま油→除去<br>④ごま油→油  |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② しらすトースト  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |          |      |
| 7<br>木  | 昼食    | ① ハヤシライス<br>② 里芋サラダ<br>③ 棒チーズ<br>④ オレンジ                                |   | ①ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ<br>③棒チーズ→ウインナー |                    |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 鶏塩うどん  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |          |      |
| 8<br>金  | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 舞茸と大根の味噌汁<br>③ 鶏肉のレモン風味<br>④ キャベツのサラダ<br>⑤ バナナ           |   |                                |                    |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② スイートパンブキン  |   | ①牛乳→豆乳<br>②バター→除去、生クリーム→豆乳     |                    |        |          |      |
| 9<br>土  | 昼食    | ① ごはん<br>② かぶの味噌汁<br>③ じゃが芋のそぼろ煮<br>④ チンゲン菜のお浸し                        |   |                                |                    |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② コーンマフィン  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |          |      |
| 11<br>月 | 昼食    | ① ごはん<br>② 高野豆腐の味噌汁<br>③ 鶏肉の油淋鶏ソース<br>④ かぼちゃとさつまいものごま和え<br>⑤ オレンジ      |   |                                | ③ごま油→除去<br>④白ごま→除去 |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 五目ごはん(災害用備蓄品)  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |          |      |
| 12<br>火 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② キャベツスープ<br>③ ポークビーンズ<br>④ ブロッコリーサラダ<br>⑤ バナナ             |   |                                |                    |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ココア揚げぱん  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |          |      |
| 13<br>水 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋のスープ<br>③ カレイのカレームニエル<br>④ ほうれん草とコーンのソテー<br>⑤ オレンジ      |   |                                |                    |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 肉まん風   |   | ①牛乳→豆乳                         | ②ごま油→除去            |        |          |      |
| 14<br>木 | 昼食    | ① 菜めし<br>② 豆腐となめこの味噌汁<br>③ れんこんのつくね焼き<br>④ 切干大根ときゅうりのサラダ<br>⑤ グレープフルーツ |   |                                |                    |        | ③れんこん→除去 |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 大芋   |   | ①牛乳→豆乳                         | ②黒ごま→除去            |        |          |      |
| 15<br>金 | 昼食    | ① 五目中華ラーメン<br>② ジャーマンポテト<br>③ ポイルブロッコリー<br>④ みかん                       |   |                                | ①ごま油→除去            |        |          |      |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 納豆チャーハン  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |          |      |

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立   | 卵 | 乳                              | ごま                 | メロン・もも | さば | れんこん     |
|---------|-------|--|---|--------------------------------|--------------------|--------|----|----------|
| 16<br>土 | 昼食    | ① 豚みそ丼<br>② わかめと油揚げのすまし汁<br>③ かぼちゃの甘煮                                  |   |                                |                    |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② レモンシュガートースト  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |    |          |
| 18<br>月 | 昼食    | ① ごはん<br>② 麩と水菜の味噌汁<br>③ 厚揚げと鶏肉の煮物<br>④ 小松菜としらすの磯和え<br>⑤ グレープフルーツ      |   |                                |                    |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ユーンクリームパンネ   |   | ①牛乳→豆乳<br>②バター→除去、牛乳→豆乳        |                    |        |    |          |
| 19<br>火 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 切干大根のすまし汁<br>③ ぶりのごま味噌焼き<br>④ ひじきと大豆の煮物<br>⑤ みかん         |   |                                | ③白ごま→除去            |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ボンデケージョ  |   | ①牛乳→豆乳<br>②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳       |                    |        |    |          |
| 20<br>水 | 昼食    | ① ごはん(災害用備蓄品)<br>② 春雨スープ<br>③ マーボー豆腐<br>④ 中華風さゆり<br>⑤ バナナ              |   |                                |                    |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② しらすトースト  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |    |          |
| 21<br>木 | 昼食    | ① ハヤシライス<br>② 里芋サラダ<br>③ 棒チーズ<br>④ オレンジ                                |   | ①ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ<br>③棒チーズ→ウインナー |                    |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 鶏塩うどん  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |    |          |
| 22<br>金 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 舞茸と大根の味噌汁<br>③ 鶏肉のレモン風味<br>④ キャベツのサラダ<br>⑤ バナナ           |   |                                |                    |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② スイートパンプキン  |   | ①牛乳→豆乳<br>②バター→除去、生クリーム→豆乳     |                    |        |    |          |
| 25<br>月 | 昼食    | ① ごはん<br>② 高野豆腐の味噌汁<br>③ 鶏肉の油淋鶏ソース<br>④ かぼちゃとさつま芋のごま和え<br>⑤ オレンジ       |   |                                | ③ごま油→除去<br>④白ごま→除去 |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 五目ごはん(災害用備蓄品)  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |    |          |
| 26<br>火 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② キャベツスープ<br>③ ポークビーンズ<br>④ ブロッコリーサラダ<br>⑤ バナナ             |   |                                |                    |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ココア揚げぱん  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |    |          |
| 27<br>水 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋のスープ<br>③ カレイのカレームニエル<br>④ ほうれん草とコーンのソテー<br>⑤ オレンジ      |   |                                |                    |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 肉まん風   |   | ①牛乳→豆乳                         | ②ごま油→除去            |        |    |          |
| 28<br>木 | 昼食    | ① 菜めし<br>② 豆腐となめこの味噌汁<br>③ れんこんのつくね焼き<br>④ 切干大根ときゅうりのサラダ<br>⑤ グレープフルーツ |   |                                |                    |        |    | ③れんこん→除去 |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 大学芋  |   | ①牛乳→豆乳                         | ②黒ごま→除去            |        |    |          |
| 29<br>金 | 昼食    | ① 五目中華ラーメン<br>② ジャーマンポテト<br>③ ボイルブロッコリー<br>④ みかん                       |   |                                | ①ごま油→除去            |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 納豆チャーハン  |   | ①牛乳→豆乳                         |                    |        |    |          |
| 30<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② かぶの味噌汁<br>③ じゃが芋のそぼろ煮<br>④ チンゲン菜のお浸し                        |   |                                |                    |        |    |          |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② コーンマフィン  |   | 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。  
 ※10月6(水)・11(月)・20(水)・25(月)に災害用備蓄品の米を使用いたします。

