



食物アレルギー献立表



令和7年1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
4土	昼食	① ごはん ② 麩とわかめの味噌汁 ③ 高野豆腐と豚ひき肉の煮物 ④ 粉ふき芋						
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川		①牛乳→豆乳				
6月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ		③チーズ→ウインナー				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ぼろろのいちご→がけ		①牛乳→豆乳				
7火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐とわかめのすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 七草粥 ③ グラッカー		①牛乳→豆乳				
8水	昼食	① クリームスパゲティー ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ		①牛乳→豆乳、バター→除去				③れんこん→除去
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ			②ごま油→除去			
9木	昼食	① 麦入りごはん ② 豚汁(災害用備蓄品) ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン		①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳、スキムミルク→除去				
10金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ みかん						
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ		①牛乳→豆乳				
11土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え			③ごま油→除去			③れんこん→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー		①牛乳→豆乳				
14月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ			③ごま油→除去 ④ごま油→除去			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ		①牛乳→豆乳	②黒ごま→除去			
15水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ		③粉チーズ→除去				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ゆかりおにぎり		①牛乳→豆乳	②白ごま→除去			
16木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト		①牛乳→豆乳				
17金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン		①牛乳→豆乳	②ごま油→除去			

日曜	時間帯	献立	卵	乳	ごま	メロン・もも	さば	れんこん
18 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋			③ごま油→除去			
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川		①牛乳→豆乳				
20 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ		③チーズ→ウインナー				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ぼろろのいちごソースがけ		①牛乳→豆乳				
21 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐と水菜のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつまいものレモン煮 ⑤ みかん						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド		①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳				
22 水	昼食	① クリームスバゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ		①牛乳→豆乳、バター→除去				③れんこん→除去
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ			②ごま油→除去			
23 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン		①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳、スキムミルク→除去				
24 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ みかん						
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ		①牛乳→豆乳				
25 土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ プロッコリーのおかか和え ⑤ オレンジ			③ごま油→除去			③れんこん→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー		①牛乳→豆乳				
27 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ			③ごま油→除去 ④ごま油→除去			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学がぼちゃ		①牛乳→豆乳	②黒ごま→除去			
28 火	昼食	① 切干大根ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ みかん			③ごま油→除去 ④白ごま→除去			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油				
29 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ		③粉チーズ→除去				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ゆかりおにぎり		①牛乳→豆乳	②白ごま→除去			
30 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト		①牛乳→豆乳				
31 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン		①牛乳→豆乳	②ごま油→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。
 ※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。
 ※9日(木)に防災備蓄品の豚汁を使用します。

