

令和6年7月

# 食物アレルギー献立表

上井草保育園

日 曜	時間帯	献立	乳	卵	魚	ピーナッツ・ナッツ類 カシューナッツ・ピスタチオ 魚卵・キウイ
01 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(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	①牛乳→豆乳 ②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→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) 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→豆乳,ゼラチン			
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 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚			③煮干し→ウインナー	
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			③あじ→鶏もも	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油			
5 金	昼食	① 七夕ちらし ② 天の川スープ ③ 鶏肉の照り焼き ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ			④ツナ缶→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きらきらゼリー ③ クラッカー	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				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごのスコーン	①牛乳→豆乳			
08 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 1本 ④ パイナップル			③チーズ→ウインナー	
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 冷やしうどん				
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				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) 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(午後おやつ) 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 スイカ			①しらす→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ) 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 オレンジ			③鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	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 じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク バナナ添え	①牛乳→豆乳			

日 曜	時間帯	献立	乳	卵	魚	ピーナッツ・ナッツ類 カシューナッツ・ピスタチオ 魚卵・キウイ
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→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) 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→豆乳,ゼラチン			
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 麦茶(午後おやつ) ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚			③煮干し→ウインナー	
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			③あじ→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズンケーキ	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油			
19 金	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 オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポテトフライ	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				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) 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(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	①牛乳→豆乳 ②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				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) 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(午後おやつ) 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 スイカ			①しらす→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ) 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 オレンジ			③鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	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(午後おやつ) 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 1本 ④ パイナップル			③チーズ→ウインナー	
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) 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(午後おやつ) 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 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ			③鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油			