

令和6年9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
02 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご			④ツナ缶→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティー	①牛乳→豆乳			
03 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ			③かじき→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	①牛乳→豆乳			
04 水	昼食	① カレーうどん ② キャバツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	①牛乳→豆乳			
05 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ			③生鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコントースト	①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去			
06 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ			④粉チーズ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃが芋の味噌がらめ	①牛乳→豆乳			
07 土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニのあべ川	①牛乳→豆乳			
09 月	昼食	① 三色そぼろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルピス蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②カルピス→除去、牛乳→豆乳			
10 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	①牛乳→豆乳			
11 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアラスク	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
12 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ さばのトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー 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 アップルケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳			
13 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳			
14 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー(土曜)	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
17 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつまいもサラダ ⑤ グレープフルーツ			③かじき→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	①牛乳→豆乳			
18 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	①牛乳→豆乳			
19 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつまいもの煮物 ⑤ オレンジ			③生鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコントースト	①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去			
20 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ジャガ芋の味噌がらめ	④粉チーズ→除去 ①牛乳→豆乳			
21 土	昼食	① ごはん ② わかめとかぼちゃの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニのあべ川	①牛乳→豆乳			
24 火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 切干大根の塩焼きそば	①牛乳→豆乳			
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアラスク	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
26 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ さばのトマトソースかけ ④ ポイルブロッコリー 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 アップルケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳			
27 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳			
28 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつまいもの甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー(土曜)	①牛乳→豆乳			
30 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご			④ツナ缶→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スバゲティー	①牛乳→豆乳			