

令和6年10月

# 食物アレルギー献立表

上井草保育園

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立  | 乳                                | 卵 | 魚         | ピーナッツ・ナッツ類<br>カシューナッツ・ピスタチオ<br>魚卵・キウイ |
|---------|-------|---|----------------------------------|---|-----------|---------------------------------------|
| 01<br>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         |                                  |   | ③さば→鶏もも肉  |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② オレンジムース<br>③ クラッカー                               | ①牛乳→豆乳<br>②ヨーグルト→豆乳、生クリーム→豆乳ホイップ |   |           |                                       |
| 02<br>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(午後おやつ)<br>② りんごジャムサンド  | ①牛乳→豆乳                           |   |           |                                       |
| 03<br>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(午後おやつ)<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             |   |           |                                       |
| 04<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 鮭の南蛮漬け<br>④ さつま芋の甘煮<br>⑤ 梨          |                                  |   | ③生鮭→鶏もも肉  |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② ほうとう風うどん   | ①牛乳→豆乳                           |   |           |                                       |
| 05<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                 |                                  |   |           |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② ココア蒸しパン  | ①牛乳→豆乳                           |   |           |                                       |
| 07<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 |                                  |   |           |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<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・牛乳→豆乳、バター→油    |   |           |                                       |
| 08<br>火 | 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 りんご          |                                  |   |           |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② パンプキンサンド   | ①牛乳→豆乳<br>②バター→油                 |   |           |                                       |
| 09<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         |                                  |   | ③かじき→鶏もも肉 |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② セサミスコーン  | ①牛乳→豆乳<br>②バター→油、牛乳→豆乳           |   |           |                                       |
| 10<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 パナナ        |                                  |   |           |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② コーンフレークボール                                       | ①牛乳→豆乳<br>②生クリーム・牛乳→豆乳           |   |           |                                       |
| 11<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           |                                  |   |           |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② あんかけラーメン   | ①牛乳→豆乳                           |   |           |                                       |
| 12<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               |                                  |   |           |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② ブルーベリーサンド  | ①牛乳→豆乳                           |   |           |                                       |
| 15<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(午後おやつ)<br>② ひじきごはん   | ①牛乳→豆乳                           |   |           |                                       |

| 日<br>曜  | 時間帯   | 献立  | 乳                                | 卵 | 魚           | ピーナッツ・ナッツ類<br>カシューナッツ・ピスタチオ<br>魚卵・キウイ |
|---------|-------|---|----------------------------------|---|-------------|---------------------------------------|
| 16<br>水 | 昼食    | ① 中華丼<br>② 舞茸と里芋の味噌汁<br>③ 白菜と小松菜のおひたし<br>④ りんご                    |                                  |   |             |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<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→油           |   |             |                                       |
| 17<br>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(午後おやつ)<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             |   |             |                                       |
| 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 鮭の南蛮漬け<br>④ さつまいもの甘煮<br>⑤ 梨         |                                  |   | ③生鮭→鶏もも肉    |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<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                 |                                  |   |             |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② ココア蒸しパン  | 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 |                                  |   |             |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② さつまいもとりんごの蒸しパン                                   | ①牛乳→豆乳<br>②スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油    |   |             |                                       |
| 22<br>火 | 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(午後おやつ)<br>② りんごジャムサンド  | ①牛乳→豆乳                           |   |             |                                       |
| 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         |                                  |   | ③かじき→鶏もも肉   |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② セサミスコーン  | ①牛乳→豆乳<br>②バター→油、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 パナナ        |                                  |   |             |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② コーンフレークボール                                       | ①牛乳→豆乳<br>②生クリーム・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           |                                  |   |             |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② あんかけラーメン   | ①牛乳→豆乳                           |   |             |                                       |
| 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               |                                  |   |             |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<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 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         |                                  |   | ③さば→鶏もも肉    |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② オレンジムース<br>③ クラッカー                               | ①牛乳→豆乳<br>②ヨーグルト→豆乳、生クリーム→豆乳ホイップ |   |             |                                       |
| 29<br>火 | 昼食    | ① スパゲティミートソース<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(午後おやつ)<br>② ひじきごはん   | ①牛乳→豆乳                           |   |             |                                       |
| 30<br>水 | 昼食    | ① 中華丼<br>② 舞茸と里芋の味噌汁<br>③ 白菜と小松菜のおひたし<br>④ りんご                    |                                  |   |             |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<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→油           |   |             |                                       |
| 31<br>木 | 昼食    | ① さつまいものカレー<br>② 切干大根ときゅうりのサラダ<br>③ 棒チーズ 1本<br>④ オレンジ             |                                  |   | ③棒チーズ→ウインナー |                                       |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳(午後おやつ)<br>② ハロウィンクッキー  | ①牛乳→豆乳<br>②牛乳→豆乳、バター→油           |   |             |                                       |