

令和6年10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 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿			③さば→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② オレンジムース ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→豆乳、生クリーム→豆乳ホイップ			
02 水	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごジャムサンド	①牛乳→豆乳			
03 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ入りお好み焼き	①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去			
04 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ 梨			③生鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ほうとう風うどん	①牛乳→豆乳			
05 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 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) ② ココア蒸しパン	①牛乳→豆乳			
07 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋とりんごの蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油			
08 火	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
09 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 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) ② セサミスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳			
10 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレークボール	①牛乳→豆乳 ②生クリーム・牛乳→豆乳			
11 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんかけラーメン	①牛乳→豆乳			
12 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き 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) ② ブルーベリーサンド	①牛乳→豆乳			
15 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきごはん	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 水	昼食	① 中華丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油			
17 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ入りお好み焼き	①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去			
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつまいの甘煮 ⑤ 梨			③生鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ほうとう風うどん	①牛乳→豆乳			
19 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 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) ② ココア蒸しパン	①牛乳→豆乳			
21 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつまいとりんごの蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油			
22 火	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごジャムサンド	①牛乳→豆乳			
23 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 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) ② セサミスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳			
24 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレークボール	①牛乳→豆乳 ②生クリーム・牛乳→豆乳			
25 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんかけラーメン	①牛乳→豆乳			
26 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き 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) ② ブルーベリーサンド	①牛乳→豆乳			
28 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋と小松菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿			③さば→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② オレンジムース ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→豆乳、生クリーム→豆乳ホイップ			
29 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきごはん	①牛乳→豆乳			
30 水	昼食	① 中華丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油			
31 木	昼食	① さつまいのカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ 棒チーズ 1本 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) ② ハロウィンクッキー	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油			