

令和6年12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 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 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 米粉のヨーグルト蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト・牛乳・スキムミルク→豆乳、バター→油			
03 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ			③ぶり→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉みそパゲティー	①牛乳→豆乳			
04 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② メロンパン風トースト	①牛乳→豆乳 ②牛乳・スキムミルク→豆乳、バター→油			
05 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん			②ツナ缶→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 五平餅	①牛乳→豆乳			
06 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ			③生鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	①牛乳→豆乳			
07 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 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 パナナスコーン	①牛乳→豆乳			
09 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ				
	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			
10 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこおにぎり	①牛乳→豆乳		②じゃこ→ベーコン	
11 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	①牛乳→豆乳			
12 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん			③さば→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	①牛乳→豆乳			
13 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ パナナ			②ツナ缶→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 塩焼きそば	①牛乳→豆乳	③チーズ→ウインナー		
14 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	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 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 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 米粉のヨーグルト蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト・牛乳・スキムミルク→豆乳、バター→油			
17 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ			③ぶり→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉みそバゲティ	①牛乳→豆乳			
18 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② メロンパン風トースト	①牛乳→豆乳 ②牛乳・スキムミルク→豆乳、バター→油			
19 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん			②ツナ缶→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 五平餅	①牛乳→豆乳			
20 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ			③生鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	①牛乳→豆乳			
21 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 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 パナナスコーン	①牛乳→豆乳			
23 月	昼食	① トナカイさんカレー ② コンソメスープ ③ ポテトサラダ ④ オレンジ				
	午後おやつ	① リンゴジュース ② サンタさんパンケーキ				
24 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃこおにぎり	①牛乳→豆乳		②じゃこ→ベーコン	
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あんぱん	①牛乳→豆乳			
26 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん			③さば→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② お好み焼き	①牛乳→豆乳			
27 金	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ				
	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			
28 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごジャムサンド	①牛乳→豆乳			