

令和7年3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 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋スコーン	①牛乳→豆乳			
03 月	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 照り焼きチキン ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 清見オレンジ			①鮭→鶏ひき肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひな祭りいちごケーキ	①牛乳→豆乳			
04 火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ			②ツナ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかかおにぎり	①牛乳→豆乳 ②サイコロチーズ→除去			
05 水	昼食	① じゃごごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ プロッコリーの ごま和え ⑤ りんご			①じゃこ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
06 木	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ			③カレイ→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② インディアンスパゲティー	①牛乳→豆乳			
07 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ(幼2、乳1.5個)	①牛乳→豆乳 ②バター→除去			
08 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げ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			
10 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ			③鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	①牛乳→豆乳		②ツナ→ベーコン	
11 火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐とバナナのケーキ	①牛乳→豆乳			
12 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	③チーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん				
13 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ			③さわら→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げぱん	①牛乳→豆乳			
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏			④しらす→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油			

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
15 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② さつま芋スコーン	①牛乳→豆乳			
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あずき蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油			
18 火	昼食	① じゃこごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご			①じゃこ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
19 水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ			②ツナ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかかおにぎり	①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去			
21 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ	①牛乳→豆乳 ②バター→除去			
22 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げ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			
24 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ			③鮭→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	①牛乳→豆乳		②ツナ→ベーコン	
25 火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐とバナナのケーキ	①牛乳→豆乳			
26 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご				
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん	③チーズ→ウインナー			
27 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ			③さわら→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げぱん	①牛乳→豆乳			
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏			④しらす干し→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油			
29 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 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 レモンシュガートースト	①牛乳→豆乳			
31 月	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ			③カレイ→鶏もも肉	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② インディアンスバグティ	①牛乳→豆乳			