

令和7年7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	魚	小麦	ごま	卵	魚卵・キウイ・ナッツ類・甲殻類
01火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ			③ドライパン粉→除去			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	①牛乳→豆乳		②小麦粉→米粉			
02水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	①牛乳→豆乳		②デュラムファイン→米粉パン			
03木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ		①しらす干し→除去		①白ごま→除去 ④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ) ② 芋ようかん	①牛乳→豆乳					
04金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ		③生鮭→鶏もも肉		④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	①牛乳→豆乳					
05土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク バナナ添え	①牛乳→豆乳					
07月	昼食	① セタちらし ② 天の川スープ ③ 鶏肉の照り焼き ④ ブロッコリーとツナのサラダ ⑤ オレンジ		④ツナ缶→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きらきらゼリー	①牛乳→豆乳					
08火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ		③さば→鶏もも肉		③白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→豆乳、ゼラチン		③クラッカー→おせんべい			
09水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 焼きビーフン	①牛乳→豆乳					
10木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		③あじ→鶏もも肉	③小麦粉→除去、ドライパン粉→片栗粉			
	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スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油		②小麦粉→米粉			
11金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ			①スパゲティー→米			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華風おこわ	①牛乳→豆乳					
12土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 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 いちごのスコーン	①牛乳→豆乳					
14月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	①牛乳→豆乳 ②ビザ用チーズ→除去		②ブルマンホワイト→米粉パン			

日 ／ 曜	時間帯	献 立	乳	魚	小麦	ごま	卵	魚卵・キウイ・ ナッツ類・ 甲殻類
15 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ			③ドライパン粉→除去			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 野菜マフィン	①牛乳→豆乳		②小麦粉→米粉			
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミルキークリームパン	①牛乳→豆乳		②デュラムファイン→米粉パン			
17 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ		①しらす干し→除去		①白ごま→除去 ④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(乳児おやつ) ② 芋ようかん	①牛乳→豆乳					
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ		③生鮭→鶏もも肉		④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 米粉のオレンジ蒸しパン	①牛乳→豆乳					
19 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレーク バナナ添え	①牛乳→豆乳					
22 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル	③チーズ→ウインナー					
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 冷やしうどん			②干しうどん→米			
23 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 焼きビーフン	①牛乳→豆乳					
24 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		③あじ→鶏もも肉	③小麦粉→除去、ドライパン粉→片栗粉			
	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スキムミルク・牛乳→豆乳、バター→油		②小麦粉→米粉			
25 金	昼食	① 塩焼きそば ② レタススープ ③ コーンサラダ ④ バナナ			①焼きそばめん→米			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② たこ焼き風ポテト	①牛乳→豆乳					
26 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 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 いちごのスクーン	①牛乳→豆乳					
28 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	①牛乳→豆乳 ②ビザ用チーズ→除去		②ブルマンホワイト→米粉パン			
29 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ		③さば→鶏もも肉		③白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→豆乳、ゼラチン		③クラッカー→おせんべい			
30 水	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース 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 ポテトフライ	①牛乳→豆乳					
31 木	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ		③生鮭→鶏もも肉		④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアケーキ	①牛乳→豆乳 ②牛乳・スキムミルク→豆乳、バター→油		②小麦粉→米粉			