

令和7年9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・田舎類
01 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご		④ ツナ缶→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	① 牛乳→豆乳		② 小麦粉→米粉			
02 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ		③ かじき→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティー	① 牛乳→豆乳		② スパゲティー→米粉めん			
03 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨			① 干しうどん→米粉めん			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	① 牛乳→豆乳			② 白ごま→除去		
04 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ		③ 鮭→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	① 牛乳→豆乳 ② チーズ→除去		② プルマンホワイト→米粉パン			
05 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ			④ 粉チーズ→除去	③ ドライパン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ジャガ芋の味噌がらめ	① 牛乳→豆乳					
06 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え					④ 白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリージャムサンド	① 牛乳→豆乳		② プルマンホワイト→米粉パン			
08 月	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご				② 焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルピス蒸しパン	① 牛乳→豆乳 ② カルピス→除去、牛乳→豆乳		② 小麦粉→米粉			
09 火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿		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 切干大根の塩焼きそば	① 牛乳→豆乳		② 焼きそばめん→米粉めん			
10 水	昼食	① 麦入りごはん ② えのきの味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ パナナ					④ 白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアラスク	① 牛乳→豆乳 ② バター→油		② プルマンホワイト→米粉パン			
11 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	① 牛乳→豆乳 ① 牛乳・スキムミルク→豆乳、バター→油		② 小麦粉→米粉			
12 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ パナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	① 牛乳→豆乳 ① バター→油、牛乳→豆乳		② 小麦粉→米粉			
13 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ ツナと大根の和風サラダ		④ ツナ缶→除去		④ 白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー(土曜)	① 牛乳→豆乳					

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
16 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつまいもサラダ ⑤ グレープフルーツ		③かじき→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風スパゲティ	①牛乳→豆乳			②スパゲティ→米粉めん		
17 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨			①干しうどん→米粉めん			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きつねご飯	①牛乳→豆乳			②白ごま→除去		
18 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ		③鮭→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズコーントースト	①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去			②ブルマンホワイト→米粉パン		
19 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ				③ドライパン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② じゃが芋の味噌がらめ	①牛乳→豆乳					
20 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え					④白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリージャムサンド	①牛乳→豆乳			②ブルマンホワイト→米粉パン		
22 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご		④ツナ缶→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆腐ブラウニー	①牛乳→豆乳			②小麦粉→米粉		
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② えのきの味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ					④白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアラスク	①牛乳→豆乳 ②バター→油			②ブルマンホワイト→米粉パン		
25 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② アップルケーキ	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		
26 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳			②小麦粉→米粉		
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ ツナと大根の和風サラダ		④ツナ缶→除去			④白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フレークバー(土曜)	①牛乳→豆乳					
29 月	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご				②焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カルピス蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②カルピス→除去、牛乳→豆乳			②小麦粉→米粉		
30 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿		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 切干大根の塩焼きそば	①牛乳→豆乳			②焼きそばめん→米粉めん		