

令和7年11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・田穀類
01 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 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 バナナスコーン	①牛乳→豆乳					
04 火	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ グレープフルーツ				④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア揚げばん	①牛乳→豆乳		②ライスファイン→米粉パン			
05 水	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん			①焼きそばめん→米粉めん			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	①牛乳→豆乳					
06 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	①牛乳→豆乳			②黒ごま→除去		
07 金	昼食	① ハヤシライス ② ツナと里芋サラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご	①ハヤシルウ→ハヤシの王子様 ③棒チーズ→ウインナー	②ツナ缶→除去	①ハヤシルウ→ハヤシの王子様			
	午後おやつ	① 麦茶 (午後おやつ) ② 鶏塩うどん			②干しうどん→米粉めん			
08 土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 小松菜のナムル						
	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		②ブルマンホワイト→米粉パン			
10 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② しらすトースト	①牛乳→豆乳	②しらす干し→ベーコン	②ブルマンホワイト→米粉パン			
11 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりの味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ		③ブリ→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ボンデケージョ	①牛乳→豆乳 ②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳		②ミックス粉→米粉ミックス			
12 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーとツナのサラダ ⑤ りんご		④ツナ缶→除去				
	午後おやつ	① 牛乳 (午後おやつ) ② 米粉のきなこケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去					
13 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ バナナ		③カレイ→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉まん風(蒸しパン風)	①牛乳→豆乳		②小麦粉→米粉			
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ みかん						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンプキン	①牛乳→豆乳 ②バター→除去、生クリーム→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
15 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮						
	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					
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根と油揚げの味噌汁 ③ 鮭のきのこあんかけ ④ かぶの酢の物 ⑤ オレンジ		③生鮭→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンクリームパンネ	①牛乳→豆乳		②パンネ→米粉めん			
18 火	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤ グレープフルーツ				④白ごま→除去		
	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		②ライスファイン→米粉パン			
19 水	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん			①焼きそばめん→米粉めん			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 納豆チャーハン	①牛乳→豆乳					
20 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ふかし芋	①牛乳→豆乳					
21 金	昼食	① ハヤシライス ② ツナと里芋サラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご	①ハヤシルウ→ハヤシの王子様 ③棒チーズ→ウインナー	②ツナ缶→除去	①ハヤシルウ→ハヤシの王子様			
	午後おやつ	① 麦茶 (午後おやつ) ② 鶏塩うどん			②干しうどん→米粉めん			
22 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 小松菜のナムル						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レモンシュガーtoast	①牛乳→豆乳		②ブルマンホワイト→米粉パン			
25 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切り干し大根のすまし汁 ③ ぶりの味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ		③ブリ→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ボンデケーキ	①牛乳→豆乳 ②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳		②ミックス粉→米粉ミックス			
26 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーとツナのサラダ ⑤ りんご		④ツナ缶→除去				
	午後おやつ	牛乳 (午後おやつ) 米粉のきなこケーキ	①牛乳→豆乳 ②スキミルク→除去					
27 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ バナナ		③カレイ→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 肉まん風(蒸しパン風)	①牛乳→豆乳		②小麦粉→米粉			
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ みかん						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートパンプキン	①牛乳→豆乳 ②バター→除去、生クリーム→豆乳					
29 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮						
	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					