

令和7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	魚	ごま	卵	魚卵・キウイ・ナツ ツ類・ 甲殻類
01 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芋ようかん	①牛乳→豆乳				
02 火	昼食	①ごはん ②なめこの味噌汁 ③さばのごま照り焼き ④ほうれん草のおかか和え ⑤りんご		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肉みそパゲティー	①牛乳→豆乳				
03 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メロンパン風トースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳				
04 木	昼食	①五目うどん ②じゃが芋のツナ煮 ③ステイックきゅうり ④バナナ		②ツナ缶→除去			
	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				
05 金	昼食	①カレーライス ②乾燥ひじきのサラダ ③棒チーズ 1本 ④みかん		③棒チーズ→ウインナー			
	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				
06 土	昼食	①ごはん ②キャベツの味噌汁 ③豚肉とれんこんの炒め煮 ④かぼちゃとツナのサラダ					
	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	④ツナ缶→除去			
08 月	昼食	①ごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③ぶりのおろしソースかけ ④チンゲン菜と油揚げの煮浸し ⑤オレンジ		③ぶり→鶏もも肉			
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②塩焼きそば	①牛乳→豆乳				
09 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きゅうりとカットわかめの三杯酢 ⑤みかん					
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②五平餅	①牛乳→豆乳		②白ごま→除去		
10 水	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きんぴらごぼう ⑤バナナ					
	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				
11 木	昼食	①ビビンバ丼 ②カットわかめスープ ③大根とツナのサラダ ④グレープフルーツ			①白ごま→除去		
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②あんぱん	①牛乳→豆乳	③ツナ缶→除去			
12 金	昼食	①麦入りごはん ②かぶの味噌汁 ③鮭のコーン焼き ④白菜と小松菜のごま和え ⑤りんご		③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お好み焼き	①牛乳→豆乳				
13 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きなこちんすこう	①牛乳→豆乳				

日 曜	時間帯	献 立	乳	魚	ごま	卵	魚卵・キウイ・ナツ ツ類・甲殻類
15 月	昼食	①麦入りごはん ②ボトフ風スープ 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芋ようかん	①牛乳→豆乳				
16 火	昼食	①ごはん ②なめこの味噌汁 ③さばのごま照り焼き ④ほうれん草のおかか和え ⑤りんご		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肉みそスパゲティー	①牛乳→豆乳				
17 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メロンパン風トースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳				
18 木	昼食	①五目うどん ②じゃが芋のツナ煮 ③ステイックきゅうり ④バナナ		②ツナ缶→除去			
	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				
19 金	昼食	①カレーライス ②乾燥ひじきのサラダ ③棒チーズ 1本 ④みかん		③棒チーズ→ウインナー			
	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				
20 土	昼食	①ごはん ②キャベツの味噌汁 ③豚肉とれんこんの炒め煮 ④かぼちゃとツナのサラダ					
	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	④ツナ缶→除去			
22 月	昼食	①ごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③ぶりのおろしソースかけ ④チンゲン菜と油揚げの煮浸し ⑤オレンジ					
	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ぶり→鶏もも肉			
23 火	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みかん					
	午後おやつ	①リンゴジュース ②マシュマロクラッカーサンド					
24 水	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きんぴらごぼう ⑤バナナ					
	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				
25 木	昼食	①ビビンバ丼 ②カットわかめスープ ③大根とツナのサラダ ④グレープフルーツ			①白ごま→除去		
	午後おやつ	①牛乳(午後おやつ) ②あんぱん	①牛乳→豆乳	③ツナ缶→除去			
26 金	昼食	①麦入りごはん ②かぶの味噌汁 ③鮭のコーン焼き ④白菜と小松菜のごま和え ⑤りんご		③鮭→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	③白ごま→除去			
27 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きなこちんすこう	①牛乳→豆乳				