

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・ナッツ類・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 肉みそスパゲティー	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 スティックきゅうり 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		④ツナ缶→除去			
	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				
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		③ツナ缶→除去	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				
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・ナッツ類・甲殻類
15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				
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 スティックきゅうり 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		④ツナ缶→除去			
	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				
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		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				
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		③ツナ缶→除去	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				
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	③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				
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				