

令和8年3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
2月	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ		③カレイ→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	①牛乳→豆乳				
03火	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 照り焼きチキン ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ		①鮭→鶏ひき肉	④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油				
04水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ 清見オレンジ		②ツナ缶→除去			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかわおにぎり	①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去		②白ごま→除去		
05木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご			④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油				
06金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ パナナ		④しらす干し→除去			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ	①牛乳→豆乳 ②バター→除去				
07土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	①牛乳→豆乳				
09月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズン蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油				
10火	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかわ和え ⑤ グレープフルーツ		③鮭→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	①牛乳→豆乳	②ツナ缶→ベーコン			
11水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご		③棒チーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② あじさいゼリー	①牛乳→豆乳				
12木	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パナナケーキ	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油				
13金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいの煮物 ⑤ パナナ		③さわら→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココアクリームサンド	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳				
14土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マシュマロクラッカーサンド	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
16 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ		③カレイ→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 芋ようかん	①牛乳→豆乳				
17 火	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② いちごマフィン	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油				
18 水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ		②ツナ缶→除去			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズおかかおにぎり	①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去		②白ごま→除去		
19 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご			④白ごま→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこトースト	①牛乳→豆乳 ②バター→油				
21 土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ブルーベリーサンド	①牛乳→豆乳				
23 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② レーズン蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油				
24 火	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ グレープフルーツ		③鮭→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナ入りポテト焼き	①牛乳→豆乳	②ツナ缶→ベーコン			
25 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ りんご		③棒チーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② きつねうどん					
26 木	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナケーキ	①牛乳→豆乳 ②牛乳、スキムミルク→豆乳、バター→油				
27 金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいの煮物 ⑤ バナナ		③さわら→鶏もも肉			
	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				
28 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マシュマロクラッカーサンド	①牛乳→豆乳				
30 月	昼食	① ごはん ② わかめとじゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮 ⑤ 清見オレンジ					
	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				
31 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ バナナ		④しらす干し→除去			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おさつパイ	①牛乳→豆乳 ②バター→除去				