

令和8年4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 水	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	③棒チーズ→ウインナー	②しらす→除去				
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 豚南蛮うどん						
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→水+三温糖					
03 金	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		③かじき→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風ツナトースト	①牛乳→豆乳	②ツナ→ベーコン				
04 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳バナナケーキ	①牛乳→豆乳	④ツナ→除去				
06 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこクリームサンド	①牛乳→豆乳					
07 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ	③ヨーグルト→除去					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	①牛乳→豆乳			②ごま→除去		
08 水	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ		③しらす→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華おこわ	①牛乳→豆乳					
09 木	昼食	① たけのごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ		③さわら→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナココア蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油					
10 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② キャベツの塩スバゲティ	①牛乳→豆乳					
11 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり)						
	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					
13 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ						
	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					
14 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ		③カレイ→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐の焼きドーナツ	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油					

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 水	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ	③棒チーズ→ウインナー	②しらす→除去				
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② 豚南蛮うどん						
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ						
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー	①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→水+三温糖					
17 金	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		③かじき→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 和風ツナトースト	①牛乳→豆乳	②ツナ→ベーコン				
18 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳バナナケーキ	①牛乳→豆乳	④ツナ→除去				
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこクリームサンド	①牛乳→豆乳					
21 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ	③ヨーグルト→除去					
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大学芋	①牛乳→豆乳			②ごま→除去		
22 水	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ		③しらす→除去				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 中華おこわ	①牛乳→豆乳					
23 木	昼食	① たけのごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ		③さわら→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② バナナココア蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油					
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② キャベツの塩スバゲティー	①牛乳→豆乳					
25 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり)						
	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					
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ						
	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					
28 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ		③カレイ→鶏もも肉				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐の焼きドーナツ	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油					
30 木	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ 清見オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② グリンピースおにぎり ③ ポリポリ小魚	①牛乳→豆乳	③食べる煮干し→ウインナー				