

令和8年6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	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 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ		③さば→鶏もも肉		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケージョ	①牛乳→豆乳 ②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳			
02 火	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり	①牛乳→豆乳			
03 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ		③ツナ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油			
04 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	①牛乳→豆乳	③ツナ→除去		
05 金	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ		③かじき→鶏もも肉		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	①牛乳→豆乳			
06 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル				
	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			
08 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ		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 ③ ぱりんこ (1枚)	①牛乳→豆乳			
09 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ		③しらす→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートポテト	①牛乳→豆乳 ②バター→除去、生クリーム→豆乳			
10 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ		④ツナ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 時計クッキー	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油			
11 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル		③ツナ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 豆乳リゾット	①牛乳→豆乳			
12 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
13 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン(土曜)	①牛乳→豆乳			

日 ／ 曜	時間帯	献立	乳	魚	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 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ		③さば→鶏もも肉		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ポンデケージョ	①牛乳→豆乳 ②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳			
16 火	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり	①牛乳→豆乳			
17 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ		③ツナ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ココア蒸しパン	①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油			
18 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ツナコーンサンド	①牛乳→豆乳	②ツナ→除去		
19 金	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ		③かじき→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	①牛乳→豆乳			
20 土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル				
	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			
22 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のココロサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ グレープフルーツ		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 ③ ぱりんこ (1枚)	①牛乳→豆乳			
23 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ		③しらす→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② スイートポテト	①牛乳→豆乳 ②バター→除去、生クリーム→豆乳			
24 水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ		④ツナ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② カレーピラフおにぎり	①牛乳→豆乳 ②バター→除去			
25 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル		④ツナ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ミートソースパンネ	①牛乳→豆乳			
26 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	①牛乳→豆乳 ②バター→油			
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンマフィン(土曜)	①牛乳→豆乳			
29 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ メロン		③あじ→鶏もも肉		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 大豆のスコーン	①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳			
30 火	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ハムチーズトースト	①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去			