

令和8年10月

食物アレルギー献立表

上井草保育園

日／曜	時間帯	献立	魚	乳	卵	魚卵・キウイ・ナッツ類・ 甲殻類・ごま
01 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② ほうとう風うどん				
02 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ オレンジ	③鮭→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ入りお好み焼き		①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去		
03 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マーマレードジャムサンド		①牛乳→豆乳		
05 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とごぼうの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ		①牛乳→豆乳		
06 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきごはん		①牛乳→豆乳		
07 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	③かじき→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ほうれん草とチーズのスコーン		①牛乳→豆乳 ②バター→油、牛乳→豆乳、ピザ用チーズ→除去		
08 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② きなことトースト		①牛乳→豆乳 ②バター→油		
09 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ 勝つぞ！チキンカツ ④ 紅白サラダ ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② りんごとレーズンの蒸しパン		①牛乳→豆乳		
10 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 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 パナナケーキ(土曜)		①牛乳→豆乳		
13 火	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根とチーズのサラダ ③ グレープフルーツ		②サイコロチーズ→除去		
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② メダルクッキー		②バター→油、牛乳→豆乳		
14 水	昼食	① 鶏の照焼き丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② パンプキンサンド		①牛乳→豆乳		
15 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ 三色きんぴら 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 オレンジムース ③ クラッカー		①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト、生クリーム→オレンジ濃縮果汁		

日 ／ 曜	時間帯	献 立	乳	魚	卵	魚卵・キウイ・ナッツ類・甲殻類
16 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレークボール		①牛乳→豆乳		
17 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ベーコンとチンゲン菜の炒め物				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マーマレードジャムサンド		①牛乳→豆乳		
19 月	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ オレンジ	③鮭→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② チーズ入りお好み焼き		①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去		
20 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ひじきごはん		①牛乳→豆乳		
21 水	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ オレンジ	③かじき→鶏もも肉			
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② ほうれん草とチーズのスコーン		①牛乳→豆乳 ①牛乳→豆乳、バター→油、チーズ→除去		
22 木	昼食	① ふきよせごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ				
	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		
23 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 麦茶(午後おやつ) ② あんかけラーメン				
24 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 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 バナナケーキ(土曜)		①牛乳→豆乳		
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とごぼうの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② 高野豆腐のドーナッツ		①牛乳→豆乳		
27 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ 三色きんぴら 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 りんごとレーズンの蒸しパン		①牛乳→豆乳		
28 水	昼食	① 鶏の照焼き丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② コーンフレークボール		①牛乳→豆乳		
29 木	昼食	① さつま芋のカレー ② 切干大根とチーズのサラダ ③ グレープフルーツ		②サイコロチーズ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② オレンジムース ③ クラッカー		①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト、生クリーム→オレンジ濃縮果汁		
30 金	昼食	① ごはん ② チキンスープ ③ ミイラコロッケ ④ ハロウィンサラダ ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② おばけのクリームサンド		①牛乳→豆乳		
31 土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チンジャオロース ④ 二色甘酢和え				
	午後おやつ	① 牛乳(午後おやつ) ② マカロニあべ川		①牛乳→豆乳		