

令和6年7月



食物アレルギー献立表



西国分寺保育園

日/曜	時間帯	献立	乳	小麦	卵	ナッツ類・そば
01月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	牛乳→麦茶 ピザ用チーズ→除去	食パン→米粉パン		
02火	昼食	① ごはん ② 豚汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	ヨーグルト→豆乳ヨーグルト	クラッカー→塩せんべい		
03水	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	牛乳→麦茶			
04木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		パン粉・小麦粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油 スキムミルク→除去	小麦粉→米粉		
05金	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナスソース ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 七夕そうめん		干しうどん→きびめん		
06土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢				
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	牛乳→麦茶	いちごのスコーン→米粉パンのジャムサンド		
08月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ		スティックチーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① 冷やしうどん		干しうどん→きびめん		
09火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ オクラのおかか和え ⑤ グレープフルーツ		パン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	牛乳→麦茶	小麦粉→米粉		
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 中華風もやし ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン 小麦粉→米粉		
11木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ スイカ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	牛乳→麦茶			
12金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ バイナップル				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→麦茶			
13土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し				
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	牛乳→麦茶			
16火	昼食	① ごはん ② 豚汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	ヨーグルト→豆乳ヨーグルト	クラッカー→塩せんべい		

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日/曜	時間帯	献立	乳	小麦	卵	ナッツ類・そば
17 水	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ		スパゲティ→きびめん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚	牛乳→麦茶			
18 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		パン粉・小麦粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油 スキムミルク→除去	小麦粉→米粉		
19 金	昼食	① わかめごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ 青のりポテトフライ ⑤ 焼きとうもろこし ⑥ スイカ				
	午後おやつ	① しょうゆラーメン		焼きそばめん→きびめん		
20 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢				
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	牛乳→麦茶	いちごのスコーン→米粉パンのジャムサンド		
22 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	牛乳→麦茶 ピザ用チーズ→除去	食パン→米粉パン		
23 火	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ オクラのおかか和え ⑤ グレープフルーツ		パン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	牛乳→麦茶	小麦粉→米粉		
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 中華風もやし ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルククリームパン	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン 小麦粉→米粉		
25 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ スイカ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	牛乳→麦茶			
26 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ バイナップル				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→麦茶			
27 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し				
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	牛乳→麦茶			
29 月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ		スティックチーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① 冷やしうどん		干しうどん→きびめん		
30 火	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアソース ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 茹でとうもろこし ③ 塩せんべい	牛乳→麦茶			
31 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油 スキムミルク→除去	小麦粉→米粉		

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶