

令和6年10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 火 | 昼食 | ① ごはん ② じゃが芋と水菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿 | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー | 牛乳→麦茶 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト 生クリーム→豆乳ホイップ | クラッカー→せんべい | | |
| 02 水 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ ブロッコリーのナムル ⑤ バナナ | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② りんごジャムサンド | 牛乳→麦茶 | 食パン→米粉パン | | |
| 03 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 オレンジ | | パン粉→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き | 牛乳→麦茶 サイコロチーズ→除去 | 小麦粉→米粉 | | |
| 04 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 梨 | | | | |
| | 午後おやつ | ① ほうとう風うどん | | うどん→きびめん | | |
| 05 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 ② ココア蒸しパン | 牛乳→麦茶 | ココア蒸しパン→米粉パンのジャムサンド | | |
| 07 月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーメレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿 | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② さつま芋とりんごの蒸しパン | 牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→油 | 小麦粉→米粉 | | |
| 08 火 | 昼食 | ① さつま芋のカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ スティックチーズ ④ りんご | スティックチーズ→ウインナー | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② きなことトースト | 牛乳→麦茶 バター→油 | 食パン→米粉パン | | |
| 09 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 | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② コーンとチーズのスコーン | 牛乳→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 ビザ用チーズ→除去 | 小麦粉→米粉 | | |
| 10 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 | | パン粉→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② コーンフレックボール | 牛乳→麦茶 生クリーム→豆乳 | | | |
| 11 金 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨 | | 小麦粉・パン粉→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① あんかけラーメン | | 焼きそばめん→きびめん | | |
| 12 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 ② ブルーベリージャムサンド | 牛乳→麦茶 | 食パン→米粉パン | | |
| 15 火 | 昼食 | ① スバゲティーマイトソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ | | スバゲティ→きびめん | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ひじきごはん | 牛乳→麦茶 | | | |
| 16 水 | 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 りんご | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② パンプキンサンド | 牛乳→麦茶 バター→油 | 丸パン→米粉パン | | |

※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 木 | 昼食 | ① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ オレンジ | | | 卵→コーン缶 | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ | 牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油 | 小麦粉→米粉 | | |
| 18 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 梨 | | | | |
| | 午後おやつ | ① ほうとう風うどん | | うどん→きびめん | | |
| 19 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群の物 | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ココア蒸しパン | 牛乳→麦茶 | ココア蒸しパン→米粉パンのジャムサンド | | |
| 21 月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 ③ 鶏肉のマーレド焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿 | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② さつま芋とりんごの蒸しパン | 牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→油 | 小麦粉→米粉 | | |
| 22 火 | 昼食 | ① さつま芋のカレー ② 切干大根ときゅうりのサラダ ③ スティックチーズ ④ りんご | スティックチーズ→ウインナー | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② きなこトースト | 牛乳→麦茶 バター→油 | 食パン→米粉パン | | |
| 23 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 | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② コーンとチーズのスコーン | 牛乳→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 ピザ用チーズ→除去 | 小麦粉→米粉 | | |
| 24 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 パナナ | | パン粉→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② コーンフレークボール | 牛乳→麦茶 生クリーム→豆乳 | | | |
| 25 金 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨 | | 小麦粉・パン粉→除去 | | |
| | 午後おやつ | ① あんかけラーメン | | 焼きそばめん→きびめん | | |
| 26 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 ② ブルーベリージャムサンド | 牛乳→麦茶 | 食パン→米粉パン | | |
| 28 月 | 昼食 | ① ごはん ② じゃが芋と水菜のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ 柿 | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② オレンジジュース ③ クラッカー | 牛乳→麦茶 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト 生クリーム→豆乳ホイップ | クラッカー→せんべい | | |
| 29 火 | 昼食 | ① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ グレープフルーツ | | スパゲティ→きびめん | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ひじきごはん | 牛乳→麦茶 | | | |
| 30 水 | 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 りんご | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ハロウィンパンキンサンド | 牛乳→麦茶 | 食パン→米粉パン | | |
| 31 木 | 昼食 | ① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ オレンジ | | | 卵→コーン缶 | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ | 牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油 | 小麦粉→米粉 | | |

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶