

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 鶏肉のマーマレード焼き 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 さつまい芋の甘煮 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 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまい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 さつまい芋のカレー 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		
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