

令和7年3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 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋スコーン	牛乳→麦茶	さつま芋スコーン→米粉パンのジャムサンド		
03 月	昼食	① 花ごはん ② 鮭と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉のみそ焼き ④ 白菜と菜の花のごま和え ⑤ 清見オレンジ		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② あずき蒸しパン	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 焼きそばめん→きびめん		
04 火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかおにざり	牛乳→麦茶 チーズ→除去			
05 水	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐とわかめのスープ ③ ハンバーグ ④ 鶏肉の竜田揚げ ⑤ 温野菜シーザーサラダ ⑥ フルーツポンチ		パン粉→除去 粉チーズ→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド ③ ビスコ	牛乳→麦茶 ビスコ→せんべい	食パン→米粉パン ビスコ→せんべい		
06 木	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ 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 インディアンズバグティ	牛乳→麦茶	スパゲティ→きびめん		
07 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏				
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	牛乳→麦茶 バター→除去	ぎょうざの皮→除去(さつま芋きんとん)		
08 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン		
10 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	牛乳→麦茶			
11 火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐とバナナのケーキ	牛乳→麦茶	小麦粉→米粉		
12 水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ スティックチーズ ④ りんご		スティックチーズ→ウィンナー		
	午後おやつ	① きつねうどん		干しうどん→きびめん		
13 木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン		
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏				
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉 しゅうまいの皮→除去(肉団子)		
15 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃの甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋スコーン	牛乳→麦茶	さつま芋スコーン→米粉パンのジャムサンド		

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日ノ曜	時間帯	献立	乳	小麦	卵	ナッツ類 そば
17月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ぼたもち	牛乳→麦茶			
18火	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ パナナ		焼きそばめん→きびめん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかおかにぎり	牛乳→麦茶 チーズ→除去			
19水	昼食	① じゃごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことトースト ③ ビスコ	牛乳→麦茶 バター→油 ビスコ→せんべい	食パン→米粉パン ビスコ→せんべい		
21金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏				
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	牛乳→麦茶 バター→除去	ぎょうざの皮→除去(さつま芋さんどん)		
22土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン		
24月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	牛乳→麦茶			
25火	昼食	① ごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐とバナナのケーキ	牛乳→麦茶	小麦粉→米粉		
26水	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ 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 きつねうどん		干しうどん→きびめん		
27木	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン		
28金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ 甘夏			しゅうまいの皮→除去(肉団子)	
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		
29土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物				
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン		
31月	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ 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 インディアンバグティアー	牛乳→麦茶	スバゲティアー→きびめん		

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶