

令和7年4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 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ フロッコリーときのこのソテー ⑤ 清見オレンジ	ヨーグルト→豆乳			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→麦茶			
02 水	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン		
03 木	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	牛乳→麦茶			
04 金	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ バナナ		スティックチーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① 豚南蛮うどん		うどん→きびめん		
05 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とフロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	牛乳→麦茶	豆乳バナナケーキ→米粉パンのジャムサンド		
07 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン		
08 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ		焼きそばめん→きびめん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五目ごはん	牛乳→麦茶			
09 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ			パン粉→除去	
	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		
10 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スバゲティー	牛乳→麦茶	スバゲティー→きびめん		
11 金	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
12 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ひき芋				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	牛乳→麦茶	クラッカー→塩せんべい		
14 月	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン		
15 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ フロッコリーときのこのソテー ⑤ 清見オレンジ	ヨーグルト→豆乳			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→麦茶			

※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
16 水	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
17 木	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	牛乳→麦茶			
18 金	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ バナナ	スティックチーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 豚南蛮うどん		うどん→きびめん		
19 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ	牛乳→麦茶	豆乳バナナケーキ→米粉パンのジャムサンド		
21 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン		
22 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ				焼きそばめん→きびめん
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五目ごはん	牛乳→麦茶			
23 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ				パン粉→除去
	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
24 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	牛乳→麦茶	スパゲティー→きびめん		
25 金	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ				焼麩→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
26 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	牛乳→麦茶	クラッカー→塩せんべい		
28 月	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ 清見オレンジ				スパゲティー→きびめん
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり ③ ポリポリ小魚	牛乳→麦茶 チーズ→除去			
30 水	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	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