


**食物アレルギー献立表**

令和4年12月

国立ひまわり保育園

日／曜	時間帯	献立	卵	チーズ	小麦	青魚	きゅうり・スナップエンドウ・グリーンピース・さやえんどう・豆苗・冬瓜・れんこん
1 15 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん				②煮干し→除去 ③さば→鮭	
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き			②小麦粉→米粉		
2 16 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ		③棒チーズ→ウインナー			②きゅうり→除去
	午後おやつ	① 麦茶 ② 鶏中華ラーメン			②焼きそばめん→米粉めん		
3 17 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト				②煮干し→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド			②無添加食パン→手作り米粉パン(米粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩)		
5 19 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ			②焼麩→除去 ③小麦粉→片栗粉		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ			②小麦粉→米粉		
6 20 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ			③小麦粉→片栗粉	②煮干し→除去 ③ぶり→鮭	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそパゲティー			②スパゲティー→米粉めん		
7 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ					③きゅうり→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト			②無添加食パン→手作り米粉パン(米粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩) 小麦粉→米粉		
21 水	昼食	① リースライス ② 豆乳チャウダー ③ ローストチキン ④ 小松菜のサラダ ⑤ フルーツポンチ					
	午後おやつ	① アップルジュース ② クリスマスケーキ			②小麦粉→米粉		
8 木	昼食	① 五目うどん ② ジャーマンポテト ③ スティックきゅうり ④ みかん			①干しうどん→米粉めん		③きゅうり→大根
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅					
22 木	昼食	① 五目うどん ② かぼちゃの甘煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん			①干しうどん→米粉めん		③きゅうり→大根
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅					
9 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭の黄金焼 ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ				②煮干し→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ			②小麦粉→米粉		
23 金	昼食	① きのおこわ ② もち(3, 4, 5歳児) ③ かぶとわかめの味噌汁 ④ 鮭の黄金焼 ⑤ 白菜と小松菜のごま和え ⑥ バナナ				③煮干し→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ			②小麦粉→米粉		
10 24 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 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				②煮干し→除去	③れんこん→除去 ④きゅうり→大根
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン			②ミックス粉→米粉、ベーキングパウダー		
12 26 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ			③小麦粉→片栗粉		④きゅうり→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン					
13 27 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご			③小麦粉→片栗粉、ドライパン粉→除去	②煮干し→除去	④きゅうり→除去
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ ③ ポリポリ小魚				③食べる煮干し→ハッピーターン(0, 1歳児 ハイハイ)	
14 28 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん			②ライスファイン→手作り米粉パン(米粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩)		

※0, 1, 2歳児クラスは午前のおやつとして、牛乳がつけます。  
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

