食物アレルギー献立表

令和5年12月

国立ひまわり保育園

日／曜	時間帯	献立	卵	乳	小麦	さば	れんこん
1 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			
	午後おやつ	①牛乳 ②塩焼きそば		①牛乳→豆乳	②焼きそばめん→米粉めん		
2 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					
	午後おやつ	①牛乳 ②いちごジャムサンド		①牛乳→豆乳	②プルマンホワイト(パン)→手作り米粉パン(米粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩)		
4 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→米粉		
	午後おやつ	①牛乳 ②米粉のヨーグルト蒸しパン		①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→除去、牛乳→豆乳、バター→油、スキムミルク→除去			
5 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		
	午後おやつ	①牛乳 ②肉みそスパゲティー		①牛乳→豆乳	②スパゲティー→米粉めん		
6 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					
	午後おやつ	①牛乳 ②メロンパン風トースト		①牛乳→豆乳 ②バター→油、スキムミルク→除去、牛乳→豆乳	②プルマンホワイト(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		
7 木	昼食	①五目うどん ②じゃが芋のツナ煮 ③スティックきゅうり ④みかん			①干しうどん→米粉めん		
	午後おやつ	①牛乳 ②五平餅		①牛乳→豆乳			
8 金	昼食	①麦入りごはん ②かぶとわかめの味噌汁 ③鮭のコーン焼き ④白菜と小松菜のごま和え ⑤バナナ					
	午後おやつ	①牛乳 ②芋ようかん		①牛乳→豆乳			
9 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					③れんこん→大根
	午後おやつ	①牛乳 ②バナナスコーン		①牛乳→豆乳	②ミックス粉→米粉、ベーキングパウダー、三温糖		
11 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		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳	②小麦粉→米粉		
12 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バナナ			③小麦粉→片栗粉、ドライパン粉→除去		
	午後おやつ	①牛乳 ②じゃこおにぎり		①牛乳→豆乳			
13 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		①牛乳→豆乳	②ライスファイン(パン)→手作り米粉パン(米粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩)		
14 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				③さば→鮭	
	午後おやつ	①牛乳 ②お好み焼き		①牛乳→豆乳	②小麦粉→米粉		

日／曜	時間帯	献立	卵	乳	小麦	さば	れんこん
15 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			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば		①牛乳→豆乳	②焼きそばめん→米粉めん		
16 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					
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド		①牛乳→豆乳	②ブルマンホワイト(パン)→手作り米粉パン(米粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩)		
18 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→米粉		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン		①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→除去、牛乳→豆乳、バター→油、スキムミルク→除去			
19 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		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー		①牛乳→豆乳	②スパゲティー→米粉めん		
20 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					
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト		①牛乳→豆乳 ②バター→油、スキムミルク→除去、牛乳→豆乳	②ブルマンホワイト(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 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん			①干しうどん→米粉めん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅		①牛乳→豆乳			
22 金	昼食	① ケチャップライス ② キャベツのスープ ③ 鶏のから揚げ ④ ポテトサラダ ⑤ ゆでブロッコリー ⑥ フルーツポンチ クリスマス献立					
	午後おやつ	① りんごジュース ② フルーツサンド			②ライスファイン(パン)→手作り米粉パン(米粉、ベーキングパウダー、三温糖、塩)		
23 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					③れんこん→大根
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナスコーン		①牛乳→豆乳	②ミックス粉→米粉、ベーキングパウダー、三温糖		
25 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麸と水菜のすまし汁 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焼麸→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		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳	②小麦粉→米粉		
26 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 バナナ			③小麦粉→片栗粉、ドライパン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこおにぎり		①牛乳→豆乳			
27 水	昼食	① きのこおこわ ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ グレープフルーツ もちつき献立					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		①牛乳→豆乳			
28 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				③さば→鮭	
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き		①牛乳→豆乳	②小麦粉→米粉		

※0，1，2歳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※午後のおやつ同様、午前のおやつも牛乳は「豆乳」になります。
※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。
※0，1歳児の果物は、咀嚼機能に配慮し、変更する場合があります。