



食物アレルギー献立表



令和7年6月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯	献立	卵	乳	ごま
2月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ		①ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ		①牛乳→豆乳 ②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳	
3火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ			④白ごま→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド		①牛乳→豆乳	
4水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ			①ごま油→除去
	午後おやつ	① 麦茶 ② みそラーメン			②ごま油→除去
5木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン		①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油	
6金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ		①牛乳→豆乳 ②バター→油	
7土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル			③ごま油→除去 ④ごま油→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー		①牛乳→豆乳	
9月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切り干し大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ クラッカー(備蓄)		①牛乳→豆乳	
10火	昼食	① 時計のキーマカレー ② ほうれん草のスープ ③ 大豆のサラダ ④ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋		①牛乳→豆乳	②黒ごま→除去
11水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ		①牛乳→豆乳	
12木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり		①牛乳→豆乳	
13金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし		①牛乳→豆乳 ②バター→油	
14土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋			③ごま油→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマヨマフィン	②マヨネーズ→マヨドレ	①牛乳→豆乳	

日 / 曜	時間帯	献立	卵	乳	ごま
16月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ		①ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケージョ		①牛乳→豆乳 ②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳	
17火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ			④白ごま→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド		①牛乳→豆乳	
18水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ			①ごま油→除去
	午後おやつ	① 麦茶 ② みそラーメン			②ごま油→除去
19木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン		①牛乳→豆乳 ②牛乳→豆乳、バター→油	
20金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ		①牛乳→豆乳 ②バター→油	
21土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル			③ごま油→除去 ④ごま油→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー		①牛乳→豆乳	
23月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切り干し大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ クラッカー(備蓄)		①牛乳→豆乳	
24火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋		①牛乳→豆乳	②黒ごま→除去
25水	昼食	① ごはん ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースペンネ		①牛乳→豆乳	
26木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり		①牛乳→豆乳	
27金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし		①牛乳→豆乳 ②バター→油	
28土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋			③ごま油→油
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマヨマフィン	①マヨネーズ→マヨドレ	①牛乳→豆乳	
30月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ オレンジ			④ごま油→油、白ごま→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳	

※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。
※午前のおやつの中牛乳も「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。
※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	485kcal	20.4g	17.0g	546kcal	22.2g	17.4g