



食物アレルギー献立表



令和7年7月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
1 火	昼食	①	麦入りごはん				
		②	かぼちゃの味噌汁				
		③	豆腐とれんこんのつくね焼き				
		④	おくらのおかか和え				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	米粉のオレンジ蒸しパン				
2 水	昼食	①	麦入りごはん				
		②	鶏肉と冬瓜のすまし汁				
		③	キャベツと豚肉のみそ炒め				
		④	茹でとうもろこし				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ミルククリームパン				
3 木	昼食	①	梅しらすご飯				
		②	水菜の味噌汁				
		③	鶏肉の生姜焼き				
		④	白菜としめじの和え物			④白ごま→除去	
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	芋ようかん				
4 金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	大根となめこの味噌汁				
		③	鮭のネギ塩焼き				
		④	ほうれん草の白和え			③ごま油→油 ④白ごま→除去	
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ハムチャーハン				
5 土	昼食	①	ごはん				
		②	豆腐とわかめの味噌汁				
		③	じゃが芋のそぼろ煮				
		④	チンゲン菜のお浸し				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	コーンフレーク バナナ添え				
7 月	昼食	①	ごはん				
		②	キャベツの味噌汁				
		③	さばのごま照り焼き				
		④	ひじきと大豆の煮物			③白ごま→除去	
		⑤	パイナップル				
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	七夕うどん				
8 火	昼食	①	夏野菜カレーライス				
		②	コーンサラダ				
		③	棒チーズ		③棒チーズ→ウインナー		
		④	メロン				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	フルーツヨーグルト		②ヨーグルト→除去		
		③	クラッカー				
9 水	昼食	①	ごはん				
		②	切干大根のスープ				
		③	鶏肉のトマト煮				
		④	粉ふき芋				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	焼きビーフン			②ごま油→除去	
10 木	昼食	①	麦入りごはん				
		②	けんちん汁				
		③	あじフライ				
		④	甘酢和え				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	レーズンケーキ		②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳		
11 金	昼食	①	なすのトマトスパゲティ				
		②	レタススープ				
		③	ポテトサラダ				
		④	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	中華風おこわ			②ごま油→除去	
12 土	昼食	①	ごはん				
		②	じゃが芋の味噌汁				
		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				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	いちごのスコーン				
14 月	昼食	①	ごはん				
		②	豆腐と春雨のスープ				
		③	麻婆茄子				
		④	スティックきゅうり			③ごま油→除去	
		⑤	パイナップル				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ハムチーズトースト		②ピザ用チーズ→除去		
15 火	昼食	①	麦入りごはん				
		②	かぼちゃの味噌汁				
		③	豆腐とれんこんのつくね焼き				
		④	おくらのおかか和え				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	米粉のオレンジ蒸しパン				



七夕献立

日 / 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
16 水	昼食	①	麦入りごはん				
		②	鶏肉と冬瓜のすまし汁				
		③	キャベツと豚肉のみそ炒め				
		④	茹でとうもろこし				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ミルクークリームパン				
17 木	昼食	①	梅しらすご飯				
		②	水菜の味噌汁				
		③	鶏肉の生姜焼き				
		④	白菜としめじの和え物			④白ごま→除去	
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	芋ようかん				
18 金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	大根となめこの味噌汁				
		③	鮭のネギ塩焼き			③ごま油→油	
		④	ほうれん草の白和え			④白ごま→除去	
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ハムチャーハン				
19 土	昼食	①	ごはん				
		②	豆腐とわかめの味噌汁				
		③	じゃが芋のそぼろ煮				
		④	チンゲン菜のお浸し				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	コーンフレーク バナナ添え				
22 火	昼食	①	ごはん				
		②	キャベツの味噌汁				
		③	さばのごま照り焼き			③白ごま→除去	
		④	ひじきと大豆の煮物				
		⑤	パイナップル				
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	冷やしうどん				
23 水	昼食	①	ごはん				
		②	切干大根のスープ				
		③	鶏肉のトマト煮				
		④	粉ふき芋				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	焼きビーフン			②ごま油→除去	
24 木	昼食	①	麦入りごはん				
		②	けんちん汁				
		③	あじフライ				
		④	甘酢和え				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	レーズンケーキ		②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳		
25 金	昼食	①	なすのトマトスパゲティー				
		②	レタススープ				
		③	ポテトサラダ				
		④	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	中華風おこわ			②ごま油→除去	
26 土	昼食	①	ごはん				
		②	じゃが芋の味噌汁				
		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				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	いちごのスクーン				
28 月	昼食	①	ごはん				
		②	豆腐と春雨のスープ				
		③	麻婆茄子			③ごま油→除去	
		④	スティックきゅうり				
		⑤	パイナップル				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ハムチーズトースト		②ピザ用チーズ→除去		
29 火	昼食	①	夏野菜カレーライス				
		②	コーンサラダ				
		③	棒チーズ		③棒チーズ→ウィンナー		
		④	メロン				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	フルーツヨーグルト		②ヨーグルト→除去		
		③	クラッカー				
30 水	昼食	①	ごはん				
		②	野菜ときのこのスープ				
		③	豚肉のマリアナソース				
		④	大豆のサラダ				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ポテトフライ				
31 木	昼食	①	ごはん				
		②	茄子の味噌汁				
		③	鮭の黄金焼き				
		④	小松菜ともやしのごま和え			④白ごま→除去	
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ココアケーキ		②牛乳→豆乳、バター→油、スキムミルク→除去		

※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。
※午前おやつ 牛乳→豆乳
※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。

