



食物アレルギー献立表



令和7年9月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
1月	昼食		① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ バナナ				
	午後おやつ		① 牛乳 ② 和風スバゲティー		①牛乳→豆乳		
2火	昼食		① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ		① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー		①牛乳→豆乳		
3水	昼食		① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨(0.1歳児バナナ)				
	午後おやつ		① 牛乳 ② きつねご飯		①牛乳→豆乳	②白ごま→除去	
4木	昼食		① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ		① 牛乳 ② チーズコーントースト		①牛乳→豆乳 ②ピザ用チーズ→除去		
5金	昼食		① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ		④粉チーズ→除去		
	午後おやつ		① 牛乳 ② ジャガ芋の味噌がらめ		①牛乳→豆乳		
6土	昼食		① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え			③ごま油→除去 ④白ごま→除去	
	午後おやつ		① 牛乳 ② ブルーベリージャムサンド		①牛乳→豆乳		
8月	昼食		① 三色そばろ丼 ② お麴の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ バナナ			①ごま油→除去	
	午後おやつ		① 牛乳 ② カルピス蒸しパン		①牛乳→豆乳 ②カルピス→除去、牛乳→豆乳		
9火	昼食		① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿(0.1歳児オレンジ)			③白ごま→除去 ④ごま油→除去	
	午後おやつ		① 牛乳(午後おやつ) ② りんごゼリー ③ ビスコ(備蓄)		①牛乳→豆乳 ③ビスコ→クラッカー		
10水	昼食		① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ			④白ごま→除去	
	午後おやつ		① 牛乳 ② ココアラスク		①牛乳→豆乳 ②バター→油		
11木	昼食		① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ かぼちゃサラダ ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ		① 牛乳 ② アップルケーキ		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳		
12金	昼食		① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ			④ごま油→除去	
	午後おやつ		① 牛乳(午後おやつ) ② きなこおにぎり		①牛乳→豆乳		
13土	昼食		① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ 大根のマヨサラダ	④ハム(卵乳入り)→除去	④ハム(卵乳入り)→除去		
	午後おやつ		① 牛乳 ② フレークバー		①牛乳→豆乳		

日 / 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
16 火	昼食	①	ごはん				
		②	かぶの味噌汁				
		③	かじきの竜田揚げ				
		④	さつま芋サラダ				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	豆腐ブラウニー				
17 水	昼食	①	カレーうどん				
		②	キャバツとごぼうのサラダ				
		③	かぼちゃ甘煮				
		④	梨(0.1歳児バナナ)				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	きつねご飯			②白ごま→除去	
18 木	昼食	①	菜めし				
		②	白菜のすまし汁				
		③	鮭のみそ焼き				
		④	切干大根の煮物				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	チーズコーントースト		②ビザ用チーズ→除去		
19 金	昼食	①	ごはん				
		②	レタススープ				
		③	ハンバーグ				
		④	温野菜シーザーサラダ		④粉チーズ→除去		
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	じゃが芋の味噌がらめ				
20 土	昼食	①	ごはん				
		②	わかめと油揚げの味噌汁				
		③	豚肉のねぎ塩炒め			③ごま油→除去	
		④	白和え			④白ごま→除去	
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ブルーベリージャムサンド				
22 月	昼食	①	ごはん				
		②	冬瓜の味噌汁				
		③	鶏肉の風味焼き				
		④	ツナと大根の酢の物				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	和風スバゲティー				
24 水	昼食	①	麦入りごはん				
		②	舞茸の味噌汁				
		③	手作りがんも				
		④	白菜とほうれん草の胡麻和え			④白ごま→除去	
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ココアラスク		②バター→油		
25 木	昼食	①	麦入りごはん				
		②	秋味豆乳チャウダー				
		③	鶏肉のトマトソースかけ				
		④	かぼちゃサラダ				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	アップルケーキ		②スキムミルク→除去、バター→油、牛乳→豆乳		
26 金	昼食	①	ごはん				
		②	春雨スープ				
		③	回鍋肉				
		④	中華風もやし			④ごま油→除去	
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	きなこおにぎり				
27 土	昼食	①	ごはん				
		②	小松菜の味噌汁				
		③	肉豆腐				
		④	大根のマヨサラダ	④ハム(卵乳入り)→除去	④ハム(卵乳入り)→除去		
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	フレークバー				
29 月	昼食	①	三色そぼろ丼			①ごま油→除去	
		②	お麴の味噌汁				
		③	高野豆腐と野菜の煮物				
		④	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	カルピス蒸しパン		②カルピス→除去、牛乳→豆乳		
30 火	昼食	①	ごはん				
		②	じゃが芋のすまし汁				
		③	さばのごまみそ焼			③白ごま→除去	
		④	きんぴら煮			④ごま油→除去	
		⑤	柿(0.1歳児オレンジ)				
	午後おやつ	①	牛乳(午後おやつ)		①牛乳→豆乳		
		②	りんごゼリー				
		③	ビスコ(備蓄)		③ビスコ→クラッカー		

※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。
 ※乳アレルギー 午前おやつ 牛乳→豆乳



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	484kcal	20.2g	16.4g	544kcal	21.9g	16.9g