



食物アレルギー献立表



令和7年11月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
1 土	昼食	①	ごはん				
		②	かぶの味噌汁				
		③	じゃが芋のそぼろ煮				
		④	小松菜のお浸し				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	マカロニあべ川				
4 火	昼食	①	麦入りご飯			③ごま油→除去	
		②	高野豆腐の味噌汁				
		③	鶏肉の油淋鶏ソース				
		④	さつま芋のレモン煮				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ココア揚げぱん				
5 水	昼食	①	ハヤシライス		①ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ		
		②	棒チーズ		②棒チーズ→ウインナー		
		③	キャベツとツナのサラダ				
		④	オレンジ				
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	鶏塩うどん				
6 木	昼食	①	菜めし				
		②	豆腐となめこの味噌汁				
		③	レンコンのつくね焼き				
		④	切干大根ときゅうりのサラダ				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	大学芋			②黒ごま→除去	
7 金	昼食	①	五目中華ラーメン			①ごま油→除去	
		②	ジャーマンポテト				
		③	ボイルブロッコリー				
		④	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	五目御飯(備蓄)				
8 土	昼食	①	ごはん				
		②	さつま芋の味噌汁				
		③	鶏肉の甘酢炒め				
		④	小松菜のナムル	④ハム(卵乳入り)→除去	④ハム(卵乳入り)→除去	④ごま油→除去	
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	レモンシュガートースト				
10 月	昼食	①	麦入りご飯				
		②	春雨スープ				
		③	マーボー豆腐			③ごま油→除去	
		④	中華風きゅうり			④ごま油→除去	
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	しらすトースト				
11 火	昼食	①	麦入りごはん				
		②	切り干し大根の味噌汁				
		③	鶏肉の味噌焼き				
		④	ひじきと大豆の煮物				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ポンデケージョ		②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳		
12 水	昼食	①	麦入りごはん				
		②	キャベツスープ				
		③	ポークビーンズ				
		④	ブロッコリーサラダ				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	きなこおにぎり				
13 木	昼食	①	麦入りご飯				
		②	じゃが芋のスープ				
		③	カレイのカレームニエル				
		④	ほうれん草とコーンのソテー				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	肉まん風			②ごま油→除去	
14 金	昼食	①	ツナときゅうりのお寿司				
		②	花麩のすまし汁				
		③	鶏肉のレモン風味				
		④	キャベツのサラダ				
		⑤	みかん				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	赤飯おにぎり				
15 土	昼食	①	豚みそ丼				
		②	わかめと油揚げのすまし汁				
		③	かぼちゃの甘煮				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	豆腐ブラウニー				

七五三お祝膳



日 / 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
17 月	昼食	①	麦入りごはん				
		②	大根と油揚げの味噌汁				
		③	鮭のきのこあんかけ				
		④	かぶの酢の物				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	コーンクリームパンネ		②バター→除去、牛乳→豆乳		
18 火	昼食	①	麦入りご飯				
		②	高野豆腐の味噌汁				
		③	鶏肉の油淋鶏ソース			③ごま油→除去	
		④	さつま芋のレモン煮				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ココア揚げぱん				
19 水	昼食	①	ハヤシライス		①ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ		
		②	棒チーズ		②棒チーズ→ウインナー		
		③	キャベツとツナのサラダ				
		④	オレンジ				
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	鶏塩うどん				
20 木	昼食	①	菜めし				
		②	豆腐となめこの味噌汁				
		③	レンコンのつくね焼き				
		④	切干大根ときゅうりのサラダ				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	大学芋			②黒ごま→除去	
21 金	昼食	①	五目中華ラーメン			①ごま油→除去	
		②	ジャーマンポテト				
		③	ボイルブロッコリー				
		④	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	五目御飯(備蓄)				
22 土	昼食	①	ごはん				
		②	さつま芋の味噌汁				
		③	鶏肉の甘酢炒め				
		④	小松菜のナムル	④ハム(卵乳入り)→除去	④ハム(卵乳入り)→除去	④ごま油→除去	
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	レモンシュガートースト				
25 火	昼食	①	麦入りごはん				
		②	切り干し大根の味噌汁				
		③	鶏肉の味噌焼き				
		④	ひじきと大豆の煮物				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ポンデケージョ		②粉チーズ→除去、牛乳→豆乳		
26 水	昼食	①	麦入りごはん				
		②	キャベツスープ				
		③	ポークビーンズ				
		④	ブロッコリーサラダ				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	きなこおにぎり				
27 木	昼食	①	麦入りご飯				
		②	じゃが芋のスープ				
		③	カレイのカレームニエル				
		④	ほうれん草とコーンのソテー				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	肉まん風			②ごま油→除去	
28 金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	厚揚げと大根の味噌汁				
		③	鶏肉のレモン風味				
		④	キャベツのサラダ				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	スイートポテト		②バター→除去、生クリーム→豆乳		
29 土	昼食	①	豚みそ丼				
		②	わかめと油揚げのすまし汁				
		③	かぼちゃの甘煮				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	豆腐ブラウニー				

※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。

※0.1.2歳児クラスは午前のおやつとして牛乳がつきます。

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※補食は市販のお菓子(きな粉餅、ルヴァン、アンパンマンせんべい、ぱりんこ、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。

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(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	484kcal	20.9g	15.9g	546kcal	22.8g	16.4g

