



食物アレルギー献立表



令和7年12月

国立ひまわり保育園

日 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
01 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				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	芋ようかん				
02 火	昼食	①	麦入りごはん			③白ごま→除去	
		②	なめこの味噌汁				
		③	さばのごま照り焼き				
		④	ほうれん草のおかか和え				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	肉みそスパゲティー				
03 水	昼食	①	麦入りごはん				
		②	切干大根の味噌汁				
		③	さつま芋コロッケ				
		④	きゅうりとわかめの三杯酢				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	しらすおかかおにぎり				
04 木	昼食	①	ビビンバ丼			①ごま油→除去、白ごま→除去	
		②	わかめスープ				
		③	大根とツナのサラダ				
		④	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	あんぱん				
05 金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	かぼちゃの味噌汁				
		③	ぶりのおろしソースかけ				
		④	ベーコンとチンゲン菜の炒め物	④ベーコン(乳卵入り)→除去	④ベーコン(乳卵入り)→除去		
		⑤	みかん				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	お好み焼き				
06 土	昼食	①	ごはん				
		②	キャベツの味噌汁				
		③	豚肉とれんこんの炒め煮				
		④	かぼちゃとツナのサラダ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	バナナスコーン				
08 月	昼食	①	麦入りごはん				
		②	麩と水菜のすまし汁			④ごま油→油	
		③	鶏肉の風味焼き				
		④	きんぴらごぼう				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	メロンパン風トースト		②バター→油、牛乳→豆乳		
09 火	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			④ごま油→除去	
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	塩焼きそば				
10 水	昼食	①	カレーライス				
		②	ひじきのサラダ				
		③	棒チーズ		③棒チーズ→ウィンナー		
		④	グレープフルーツ				
	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		
11 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	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	五平餅			②白ごま→除去	
12 金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	かぶの味噌汁				
		③	鮭のコーン焼き				
		④	白菜と小松菜のごま和え			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	じゃが芋の味噌がらめ				
13 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			③ごま油→除去	
		④	青のりポテト				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	きなこちんすこう				

日 / 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
15 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				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	芋ようかん				
16 火	昼食	①	麦入りごはん			③白ごま→除去	
		②	なめこの味噌汁				
		③	さばのごま照り焼き				
		④	ほうれん草のおかか和え				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	肉みそスパゲティー				
17 水	昼食	①	麦入りごはん				
		②	切干大根の味噌汁				
		③	さつま芋コロッケ				
		④	きゅうりとわかめの三杯酢				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	しらすおかかおにぎり				
18 木	昼食	①	ビビンバ丼			①ごま油→除去、白ごま→除去	
		②	わかめスープ				
		③	大根とツナのサラダ				
		④	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	あんぱん				
19 金	昼食	①	ケチャップライス				
		②	コーンスープ				
		③	鶏のから揚げ				
		④	ツリーサラダ				
		⑤	みかん				
	午後おやつ	①	アップルジュース				
		②	バナナココアケーキ				
20 土	昼食	①	ごはん				
		②	キャベツの味噌汁				
		③	豚肉とれんこんの炒め煮				
		④	かぼちゃとツナのサラダ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	バナナスコーン				
22 月	昼食	①	麦入りごはん				
		②	麩と水菜のすまし汁			④ごま油→油	
		③	鶏肉の風味焼き				
		④	きんぴらごぼう				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	メロンパン風トースト		②バター→油、牛乳→豆乳		
23 火	昼食	①	麦入りごはん				
		②	白菜の中華スープ			④ごま油→除去	
		③	厚揚げの酢豚風				
		④	中華風ブロッコリー				
		⑤	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	塩焼きそば				
24 水	昼食	①	カレーライス				
		②	ひじきのサラダ				
		③	棒チーズ		③棒チーズ→ウィンナー		
		④	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	スポンジケーキのいちごソースがけ				
25 木	昼食	①	けんちんうどん				
		②	じゃが芋のツナ煮				
		③	スティックきゅうり				
		④	バナナ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	五平餅			②白ごま→除去	
26 金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	かぶの味噌汁			④白ごま→除去	
		③	鮭のコーン焼き				
		④	白菜と小松菜のごま和え				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	じゃが芋の味噌がらめ				
27 土	昼食	①	ごはん			③ごま油→除去	
		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		①牛乳→豆乳		
		②	きなこちんすこう				

※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

