



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 ②芋ようかん		①牛乳→豆乳		
02 火	昼食	①麦入りごはん 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			③白ごま→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②肉みそパゲティー		①牛乳→豆乳		
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 ②しらすおかかおにぎり		①牛乳→豆乳		
04 木	昼食	①ビビンバ丼 ②わかめスープ ③大根とツナのサラダ ④バナナ			①ごま油→除去、白ごま→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②あんぱん		①牛乳→豆乳		
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 ⑤みかん	④ベーコン(乳卵入り)→除去	④ベーコン(乳卵入り)→除去		
	午後おやつ	①牛乳 ②お好み焼き		①牛乳→豆乳		
06 土	昼食	①ごはん ②キヤベツの味噌汁 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 ②バナナスコーン		①牛乳→豆乳		
08 月	昼食	①麦入りごはん ②麩と水菜のすまし汁 ③鶏肉の風味焼き ④きんぴらごぼう ⑤オレンジ			④ごま油→油	
	午後おやつ	①牛乳 ②メロンパン風トースト		①牛乳→豆乳 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 ⑤バナナ			④ごま油→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②塩焼きそば		①牛乳→豆乳		
10 水	昼食	①カレーライス ②ひじきのサラダ ③棒チーズ ④グレープフルーツ		③棒チーズ→ウィンナー		
	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		
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 ②五平餅		①牛乳→豆乳	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 ⑤オレンジ			④白ごま→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②じゃが芋の味噌がらめ		①牛乳→豆乳		
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 ④青のりポテト			③ごま油→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこちんすこう		①牛乳→豆乳		

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 ②芋ようかん		①牛乳→豆乳		
16 火	昼食	①麦入りごはん 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			③白ごま→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②肉みそパゲティー		①牛乳→豆乳		
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 ②しらすおかかおにぎり		①牛乳→豆乳		
18 木	昼食	①ビビンバ丼 ②わかめスープ ③大根とツナのサラダ ④バナナ			①ごま油→除去、白ごま→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②あんぱん		①牛乳→豆乳		
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 ②バナナスコーン		①牛乳→豆乳		
22 月	昼食	①麦入りごはん ②麩と水菜のすまし汁 ③鶏肉の風味焼き ④きんぴらごぼう ⑤オレンジ			④ごま油→油	
	午後おやつ	①牛乳 ②メロンパン風トースト		①牛乳→豆乳 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 ③厚揚げの酢豚風 ④中華風ブロッコリー ⑤バナナ			④ごま油→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②塩焼きそば		①牛乳→豆乳		
24 水	昼食	①カレーライス ②ひじきのサラダ ③棒チーズ ④グレープフルーツ		③棒チーズ→ウィンナー		
	午後おやつ	①牛乳 ②ヌッディングケーキのいちごソースかけ		①牛乳→豆乳		
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 ②五平餅		①牛乳→豆乳	②白ごま→除去	
26 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 ⑤オレンジ			④白ごま→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②じゃが芋の味噌がらめ		①牛乳→豆乳		
27 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 ④青のりポテト			③ごま油→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこちゃんすこう		①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。

※乳アレルギー 午前おやつ 牛乳→豆乳

