



# 食物アレルギー献立表



令和8年1月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
5月	昼食	①	チキンカレーライス				
		②	切り干し大根としらすの酢の物				
		③	棒チーズ		③棒チーズ→ウインナー		
		④	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ジャムサンド				
6火	昼食	①	麦入りごはん				
		②	わかめと麴の味噌汁				
		③	カレイのおろし醤油かけ				
		④	五目煮豆				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	おかかチーズおにぎり		②チーズ→除去		
7水	昼食	①	クリームスパゲティー	②ベーコン(乳卵入り)→除去	①牛乳→豆乳、バター→除去		
		②	白菜スープ		②ベーコン(乳卵入り)→除去		
		③	キャベツとれんこんのツナサラダ				
		④	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	七草粥				
		③	クラッカー				
8木	昼食	①	ごはんの海苔佃煮添え				
		②	かぶの味噌汁				
		③	鶏の照り焼き				
		④	チンゲン菜と人参のソテー				
		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	
9金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	豆腐と水菜の味噌汁				
		③	鮭のちゃんちゃん焼き				
		④	さつま芋のレモン煮				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ひじきのミルクブレッド		②スキムミルク→除去、バター→油		
10土	昼食	①	ごはん				
		②	大根の味噌汁				
		③	鶏肉のマーマレード焼き				
		④	ブロッコリーとツナのサラダ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	豆腐ブラウニー				
13火	昼食	①	麦入りごはん	②ハム(乳卵入り)→除去	②ハム(乳卵入り)→除去		
		②	春雨スープ			③ごま油→除去	
		③	マーボー豆腐			④ごま油→除去	
		④	中華風きゅうり				
		⑤	オレンジ				
	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				
14水	昼食	①	人参ピラフ				
		②	トマトスープ				
		③	鶏肉のチーズパン粉焼き		③粉チーズ→除去		
		④	花野菜サラダ				
		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				
15木	昼食	①	麦入りごはん				
		②	里芋の味噌汁				
		③	豆腐入りミートローフ				
		④	ほうれん草とエリンギのソテー				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ツナマヨトースト				
16金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	かぼちゃの味噌汁				
		③	かじきのバーベキューソース				
		④	大根サラダ				
		⑤	みかん				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	焼きそば				
17土	昼食	①	ごはん			③ごま油→除去	
		②	小松菜の味噌汁				
		③	厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め				
		④	粉ふき芋				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	マカロニのあべ川				

日 ／ 曜	時間帯		献立	卵	乳	ごま	魚卵
19 月	昼食	①	チキンカレーライス				
		②	切り干し大根としらすの酢の物				
		③	棒チーズ		③棒チーズ→ウインナー		
		④	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ジャムサンド				
20 火	昼食	①	麦入りごはん				
		②	わかめと麩の味噌汁				
		③	カレイのおろし醤油がけ				
		④	五目煮豆				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	おかかチーズおにぎり		②チーズ→除去		
21 水	昼食	①	クリームスパゲティー	②ベーコン(乳卵入り)→除去	①牛乳→豆乳、バター→除去		
		②	白菜スープ		②ベーコン(乳卵入り)→除去		
		③	キャベツとれんこんのツナサラダ				
		④	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	麦茶				
		②	中華風おこわ			②ごま油→除去	
22 木	昼食	①	ごはんの海苔佃煮添え				
		②	かぶの味噌汁				
		③	鶏の照り焼き				
		④	チンゲン菜と人参のソテー				
		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	
23 金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	豆腐と水菜の味噌汁				
		③	鮭のちゃんちゃん焼き				
		④	さつま芋のレモン煮				
		⑤	オレンジ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	サモサ				
24 土	昼食	①	ごはん				
		②	大根の味噌汁				
		③	鶏肉のマーマレード焼き				
		④	ブロッコリーとツナのサラダ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	豆腐ブラウニー				
26 月	昼食	①	麦入りごはん	②ハム(乳卵入り)→除去			
		②	春雨スープ		②ハム(乳卵入り)→除去		
		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	オレンジ				
	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				
27 火	昼食	①	切干大根ごはん				
		②	なすとなめこの味噌汁				
		③	豚肉のねぎ塩炒め			③ごま油→油	
		④	白菜とほうれん草のごま味噌和え			④白ごま→除去	
		⑤	みかん				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ひじきのミルクブレッド		②スキムミルク→除去、バター→油		
28 水	昼食	①	人参ピラフ				
		②	トマトスープ				
		③	鶏肉のチーズパン粉焼き		③粉チーズ→除去		
		④	花野菜サラダ				
		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				
29 木	昼食	①	麦入りごはん				
		②	里芋の味噌汁				
		③	豆腐入りミートローフ				
		④	ほうれん草とエリンギのソテー				
		⑤	グレープフルーツ				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	ツナマヨトースト				
30 金	昼食	①	麦入りごはん				
		②	かぼちゃの味噌汁				
		③	かじきのバーベキューソース				
		④	大根サラダ				
		⑤	みかん				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	焼きそば				
31 土	昼食	①	ごはん				
		②	小松菜の味噌汁				
		③	厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め			③ごま油→除去	
		④	粉ふき芋				
	午後おやつ	①	牛乳		①牛乳→豆乳		
		②	マカロニのあべ川				

※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

