

# 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 ④グレープフルーツ		③棒チーズ→ウインナー		
	午後おやつ	①牛乳 ②ジャムサンド		①牛乳→豆乳		
6火	昼食	①麦入りごはん ②わかめと麸の味噌汁 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 ②おかかチーズおにぎり		①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去		
7水	昼食	①クリームスパゲティー ②白菜スープ 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	②ベーコン(乳卵入り)→除去	①牛乳→豆乳、バター→除去 ②ベーコン(乳卵入り)→除去		
	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 ②大学芋		①牛乳→豆乳 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 ②ひじきのミルクブレッド		①牛乳→豆乳 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 ②豆腐ブラウニー		①牛乳→豆乳		
13火	昼食	①麦入りごはん ②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④中華風きゅうり ⑤オレンジ	②ハム(乳卵入り)→除去	②ハム(乳卵入り)→除去	③ごま油→除去 ④ごま油→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②フルーツヨーグルト ③クラッカー		①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→除去		
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 ④花野菜サラダ ⑤バナナ		③粉チーズ→除去		
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこおにぎり		①牛乳→豆乳		
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 ②ツナマヨトースト		①牛乳→豆乳		
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 ②焼きそば		①牛乳→豆乳		
17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 ④粉ふき芋			③ごま油→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②マカロニのあべ川		①牛乳→豆乳		

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 ④グレープフルーツ		③棒チーズ→ウインナー		
	午後おやつ	①牛乳 ②ジャムサンド		①牛乳→豆乳		
20 火	昼食	①麦入りごはん ②わかめと麸の味噌汁 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 ②おかかチーズおにぎり		①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去		
21 水	昼食	①クリームスパゲティー ②白菜スープ 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	②ベーコン(乳卵入り)→除去	①牛乳→豆乳、バター→除去 ②ベーコン(乳卵入り)→除去		
	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 ②大学芋		①牛乳→豆乳	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 ②サモサ		①牛乳→豆乳		
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 ②豆腐ブラウニー		①牛乳→豆乳		
26 月	昼食	①麦入りごはん ②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④中華風きゅうり ⑤オレンジ	②ハム(乳卵入り)→除去	②ハム(乳卵入り)→除去	③ごま油→除去 ④ごま油→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②フルーツヨーグルト ③クラッカー		①牛乳→豆乳 ②ヨーグルト→除去		
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 ④白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤みかん			③ごま油→油 ④白ごま→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②ひじきのミルクブレッド		①牛乳→豆乳 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 ④花野菜サラダ ⑤バナナ		③粉チーズ→除去		
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこおにぎり		①牛乳→豆乳		
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 ②ツナマヨトースト		①牛乳→豆乳		
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 ②焼きそば		①牛乳→豆乳		
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 ④粉ふき芋			③ごま油→除去	
	午後おやつ	①牛乳 ②マカロニのあべ川		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

