



食物アレルギー献立表



令和8年3月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯	献立	卵	乳	ごま	魚卵
2月	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		①牛乳→豆乳		
3火	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏の味噌焼き ④ 菜の花の和え物 ⑤ 甘夏				
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン ③ ひなあられ		①牛乳→豆乳		
4水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ かぼちゃの甘煮 ④ バナナ			①ごま油→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり		①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去		
5木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ 清見オレンジ			④白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げぱん		①牛乳→豆乳		
6金	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ バナナ			③ごま油→除去 ④ごま油→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごゼリー ③ クラッカー		①牛乳→豆乳		
7土	昼食	① ごはん ② 麩の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物			④ごま油→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド		①牛乳→豆乳		
9月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、牛乳→豆乳、バター→油		
10火	昼食	① 麦入りごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き		①牛乳→豆乳		
11水	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ バナナ	④ハム(卵乳入り)→除去	④ハム(卵乳入り)→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋		①牛乳→豆乳	②黒ごま→除去	
12木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ			③棒チーズ→ウインナー	
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん				
13金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト		①牛乳→豆乳 ②バター→油		
14土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド		①牛乳→豆乳		
16月	昼食	① 麦入りごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん		①牛乳→豆乳		

日 / 曜	時間帯	献立	卵	乳	ごま	魚卵
17 火	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏			③ごま油→除去 ④ごま油→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなことあんこのぼたもち		①牛乳→豆乳		
18 水	昼食	① ケチャップライス ② じゃが芋のコンソメスープ ③ 鶏のから揚げ ④ マカロニサラダ ⑤ フルーツポンチ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり		①牛乳→豆乳		
19 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ 清見オレンジ			④白ごま→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げぱん		①牛乳→豆乳		
21 土	昼食	① ごはん ② 麩の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物			④ごま油→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド		①牛乳→豆乳		
23 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン		①牛乳→豆乳 ②スキムミルク→除去、牛乳→豆乳、バター→油		
24 火	昼食	① 麦入りごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかかか和え ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き		①牛乳→豆乳		
25 水	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ バナナ	④ハム(卵乳入り)→除去	④ハム(卵乳入り)→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋		①牛乳→豆乳	②黒ごま→除去	
26 木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ 清見オレンジ		③棒チーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん				
27 金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアトースト		①牛乳→豆乳 ②バター→油		
28 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド		①牛乳→豆乳		
30 月	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ かぼちゃの甘煮 ④ バナナ			①ごま油→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり		①牛乳→豆乳 ②チーズ→除去		
31 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ バナナ			③ごま油→除去 ④ごま油→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごゼリー ③ クラッカー		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

