



# 食物アレルギー献立表



令和8年4月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯	献立	卵	魚卵
1 水	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ		
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん		
2 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ		
3 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト		
4 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ		
6 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド		
7 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋		
8 水	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ		
9 木	昼食	① たけのこごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナココア蒸しパン		
10 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	②ベーコン(乳卵入り)→除去	
11 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋		
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド		
13 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン		
14 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ 備蓄ビスコ (0・1歳児:クッキー)		
15 水	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ		
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん		

日 / 曜	時間帯	献立	卵	魚卵
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ		
17 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト		
18 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ		
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド		
21 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋		
22 水	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ		
23 木	昼食	① 備蓄わかめごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナココア蒸しパン		
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	②ベーコン(乳卵入り)→除去	
25 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋		
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド		
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン		
28 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ 備蓄ビスコ (0・1歳児クラッカー)		
30 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのスープ ③ こいのぼりバーグ ④ きゅうりとコーンのサラダ ⑤ 清見オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぶとのサモサ		

※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