



食物アレルギー献立表



令和8年7月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯	献立	卵	魚卵	牛肉
1 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン			
2 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ フロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん			
3 金	昼食	① 麦入りごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 豚肉のマリアナソース ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ			
4 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーヨーヨーヨーヨーヨー			
6 月	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏肉のパン粉焼き ④ 甘酢和え ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ			
7 火	昼食	① セブチ野菜カレー ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル			
	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歳クラッカー)			
8 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン			
9 木	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ			
10 金	昼食	① なすのトマトスバゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ	②ベーコン→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ			
11 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン			
13 月	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 パイナップル			
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト			
14 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン			
15 水	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン			

日 / 曜	時間帯		献立	卵	魚卵	牛肉
16 木	昼食	①	梅しらすご飯			
		②	水菜の味噌汁			
		③	鶏肉の生姜焼き			
		④	ブロッコリーとしめじの和え物			
		⑤	オレンジ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	芋ようかん			
17 金	昼食	①	麦入りごはん			
		②	オクラの味噌汁			
		③	さばのごま照り焼き			
		④	ひじきと大豆の煮物			
		⑤	バナナ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	米粉のオレンジ蒸しパン			
18 土	昼食	①	ごはん			
		②	豆腐とわかめの味噌汁			
		③	じゃが芋のそぼろ煮			
		④	チンゲン菜のお浸し			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	コーンフレーク バナナ添え			
21 火	昼食	①	夏野菜カレー(備蓄白飯)			
		②	コーンサラダ			
		③	棒チーズ			
		④	パイナップル			
	午後おやつ	①	麦茶			
		②	冷やしうどん			
22 水	昼食	①	麦入りごはん			
		②	鶏肉と冬瓜のすまし汁			
		③	キャベツと豚肉のみそ炒め			
		④	茹でとうもろこし			
		⑤	オレンジ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	ミルククリームパン			
23 木	昼食	①	麦入りごはん			
		②	大根となめこの味噌汁			
		③	鮭のネギ塩焼き			
		④	ほうれん草の白和え			
		⑤	グレープフルーツ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	レーズンケーキ			
24 金	昼食	①	なすのトマトスパゲティ	②ベーコン→除去		
		②	レタススープ			
		③	ポテトサラダ			
		④	バナナ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	中華風おこわ			
25 土	昼食	①	ごはん			
		②	じゃが芋の味噌汁			
		③	豚肉とれんこんの炒め煮			
		④	きゅうりとわかめの三杯酢			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	いちごのスコーン			
27 月	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	パイナップル			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	レモンシュガートースト			
28 火	昼食	①	麦入りごはん			
		②	切干大根のスープ			
		③	鶏肉のトマト煮			
		④	粉ふき芋			
		⑤	オレンジ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	焼きビーフン			
29 水	昼食	①	麦入りごはん			
		②	茄子の味噌汁			
		③	豚肉のマリアナソース			
		④	小松菜ともやしのごま和え			
		⑤	バナナ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	ココアケーキ			
30 木	昼食	①	麦入りごはん			
		②	けんちん汁			
		③	鶏肉のパン粉焼き			
		④	甘酢和え			
		⑤	グレープフルーツ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	ポテトフライ			
31 金	昼食	①	麦入りごはん			
		②	オクラの味噌汁			
		③	さばのごま照り焼き			
		④	ひじきと大豆の煮物			
		⑤	バナナ			
	午後おやつ	①	牛乳			
		②	米粉のオレンジ蒸しパン			