



食物アレルギー献立表



令和8年10月

国立ひまわり保育園

日 / 曜	時間帯	献立	卵	魚卵	牛肉
1 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き			
2 金	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜の中華スープ ③ 酢鶏 ④ フロッコリーのナムル ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレークボール			
3 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き 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			
5 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とごぼうの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ			
6 火	昼食	① スパゲティミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ オレンジ	②ベーコン→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん			
7 水	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン			
8 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド			
9 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 麦茶 ② あんかけラーメン			
10 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物			
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ			
13 火	昼食	① さつまいものカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 麦茶 ② オレンジジュース ③ クラッカー			
14 水	昼食	① 鶏のあんかけ丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ カラフルきんぴら ④ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ピザトースト			
15 木	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬 ④ さつまいもの甘煮 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 麦茶 ② ほうとう風うどん			
16 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン			

日 / 曜	時間帯	献立	卵	魚卵	牛肉
17 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとわかめのすまし汁 ③ 鶏肉ともやしのカレー醤油炒め ④ 粉ふき芋			
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川			
19 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根とごぼうの味噌汁 ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ 白菜とほうれん草のごま和え ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ			
20 火	昼食	① スパゲティーミートソース ② 小松菜スープ ③ かぼちゃサラダ ④ オレンジ	②ベーコン→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん			
21 水	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン			
22 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ 豆腐入り松風焼き ④ おかか和え ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド			
23 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃのスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 麦茶 ② あんかけラーメン			
24 土	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ きゅうりとえのきの酢の物			
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ			
26 月	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ 小松菜の和え物 ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き			
27 火	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げと大根の味噌汁 ③ 鮭の南蛮漬け ④ さつま芋の甘煮 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 麦茶 ② ほうとう風うどん			
28 水	昼食	① 鶏のあんかけ丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ カラフルきんぴら ④ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト			
29 木	昼食	① おぼけカレー ② 切干大根としらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハロウィンかぼちゃプリン			
30 金	昼食	① ごま塩ごはん ② 白菜の味噌汁 ③ すき焼き風煮 ④ スティックきゅうり ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごとレーズンの蒸しパン			
31 土	昼食	① ごはん ② 厚揚げとわかめのすまし汁 ③ 鶏肉ともやしのカレー醤油炒め ④ 粉ふき芋			
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川			