

アレルギー食献立表

令和4年10月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	卵	カレイ ヒラメ	ナッツ類	キウイ	あじ
01 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 さつまいものレモン煮					
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニアのあべ川					
03 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 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 柿					
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き					
04 火	昼食	① さつまいものカレー ② しらすとわかめのサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト					
05 水	昼食	① 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 オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ほうれん草とチーズのスコーン					
06 木	昼食	① ふきよせごはん 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 コーンフレークボール					
07 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨					
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン					
08 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 ココア蒸しパン					
11 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 グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきごはん					
12 水	昼食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご	①卵→除去(鶏肉増量)				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ					
13 木	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 オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド					
14 金	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 さつまいもの甘煮 ⑤ 梨					
	午後おやつ	① 麦茶 ② ほうとう風うどん					
15 土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ツナとチンゲン菜の炒め物					
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのマフィン					

日曜	時間帯	献立	卵	カレイ ヒラメ	ナッツ類	キウイ	あじ
17月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根としめじの味噌汁 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 柿					
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズ入りお好み焼き					
18火	昼食	① さつまいものカレー ② しらすとわかめのサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト					
19水	昼食	① 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 オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 人参ブリッツ					
20木	昼食	① ふきよせごはん 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 コーンフレークボール					
21金	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃスープ ③ チキンカツ ④ コーンキャベツサラダ ⑤ 梨					
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんかけラーメン					
22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 ココア蒸しパン					
24月	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 ブロッコリーのナムル ⑤ 柿					
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまいもとりんごの蒸しパン					
25火	昼食	① 親子丼 ② 舞茸と里芋の味噌汁 ③ 白菜と小松菜のおひたし ④ りんご	①卵→除去(鶏肉増量)				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ					
26水	昼食	① ごはん ② じゃが芋とほうれん草のすまし汁 ③ さばの味噌煮 ④ カラフルきんぴら ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 麦茶 ② オレンジムース ③ クラッカー					
27木	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 オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンプキンサンド					
28金	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 さつまいもの甘煮 ⑤ 梨					
	午後おやつ	① 麦茶 ② ほうとう風うどん					
29土	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ 鶏肉の味噌焼き ④ ツナとチンゲン菜の炒め物					
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのマフィン					
31月	昼食	① ハロウィンスパゲティー ② 小松菜スープ ③ ひじきサラダ ④ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミイラ風ケーキ					

※ロイヤルローフ→乳使用

※デュラムファイン→乳卵なし