

# アレルギー献立表

令和4年11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 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん					
02 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ かじきのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケーキ					
04 金	昼食	① 麦入りごはん ② 根菜の味噌汁 ③ さばの竜田揚げ ④ かぶの酢の物 ⑤ みかん					
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンドクラッカー					
05 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮					
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト					
07 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ボークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ					
08 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ バナナ		③カレイ→鱈			
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレンチ乾パン(非常食使用)					
09 水	昼食	① ごはん海苔の佃煮添え ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋					
10 木	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームパン					
11 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン					
12 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ 小松菜のお浸し					
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン					
14 月	昼食	① ハヤシライス(非常食使用) ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鶏塩うどん					
15 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつまいものごま和え ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん					

日曜	時間帯	献立	卵	カレイ ヒラメ	ナッツ類	キウイ	あじ
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツのすまし汁 ③ かじきのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ					
17 木	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② お花パン					
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 根菜の味噌汁 ③ さばの竜田揚げ ④ かぶの酢の物 ⑤ みかん					
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごジャムサンドクラッカー					
19 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮					
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト					
21 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ					
22 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ バナナ		③カレイ→鱈			
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレンチ乾パン(非常食使用)					
24 木	昼食	① ごはん ② 麩と水菜の味噌汁 ③ 厚揚げと鶏肉の煮物 ④ 小松菜としらすの磯和え ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームパンネ					
25 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン					
26 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ 小松菜のお浸し					
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン					
28 月	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 鶏塩うどん					
29 火	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンプキン					
30 水	昼食	① ごはん海苔の佃煮添え ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋					

※ロイヤルローフ→乳使用

※デュラムファイン→乳卵なし