

# アレルギー献立表

令和5年1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
04 水	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ					
05 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ キャベツと人参のソテー ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ					
06 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ さばのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 麦茶 ② 七草粥(非常食使用)					
07 土	昼食	① ごはん ② さつまいの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー					
10 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン					
11 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② だまこもちのぜんざい					
12 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ 納豆和え ⑤ みかん					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ					
13 金	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐と水菜のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつまいのレモン煮 ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド					
14 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋					
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川					
16 月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ さばのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ					
17 火	昼食	① クリームスバゲティー ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ					
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ					

日／曜	時間帯	献立	卵	カレイ ヒラメ	ナッツ類	キウイ	あじ
18 水	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ					
19 木	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト					
20 金	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ みかん					
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン					
21 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー					
23 月	昼食	① 切干大根ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド					
24 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン					
25 水	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン					
26 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ 納豆和え ⑤ みかん					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアプリン					
27 金	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐と水菜のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ					
28 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋					
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川					
30 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト					
31 火	昼食	① クリームスバゲティー ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ					
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ					

※ロイヤルローフ→乳使用