

アレルギー献立表

令和5年12月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	かじき	カレイ ヒラメ	ナッツ類	キウイ
01 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば				
02 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト				
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド				
04 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン				
05 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティー				
06 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト				
07 木	昼食	① 五目うどん ② じゃが芋のツナ煮 ③ スティックきゅうり ④ みかん				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅				
08 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん				
09 土	昼食	① わかめうどん ② 切干大根とツナのサラダ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川				
11 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ほうれん草のおかか和え ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ				
12 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつま芋コロッケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこおにぎり				
13 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん				
14 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん				
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き				

日曜	時間帯	献立	かじき	カレイ ヒラメ	ナッツ類	キウイ
15 金	昼食	① カレーライス ② 大根とツナのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 塩焼きそば				
16 土	昼食	① ごはん ② えのきの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 青のりポテト				
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド				
18 月	昼食	① 麦入りごはん ② ポトフ風スープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② メロンパン風トースト				
19 火	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ぶりのおろしソースかけ ④ きんぴらごぼう ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉みそスパゲティ				
20 水	昼食	① ビビンバ丼 ② わかめスープ ③ ひじきのナムル ④ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のヨーグルト蒸しパン				
21 木	昼食	① 麦入りごはん ② かぶとわかめの味噌汁 ③ 鮭のコーン焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② お楽しみパン				
22 金	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜スープ ③ トナカイさんハンバーグ ④ ポテトサラダツリー ⑤ みかん				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアバナナケーキ				
23 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじの味噌汁 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 バナナスコーン				
25 月	昼食	① 五目うどん ② かぼちゃのいとこ煮 ③ スティックきゅうり ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅				
26 火	昼食	① ごはん ② 切干大根の味噌汁 ③ さつまいもコロケ ④ キャベツのサラダ ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこおにぎり				
27 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の中華スープ ③ 厚揚げの酢豚風 ④ 中華風ブロッコリー ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② あんぱん				
28 木	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ 小松菜と油揚げの煮浸し ⑤ みかん				
	午後おやつ	① 牛乳 ② お好み焼き				

※ブルマンホワイト、ライスファイン→乳卵不使用