

アレルギー食献立表

令和6年4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 たら	卵	キウイ	ナッツ類
01月	昼食	①チキンカレー ②キャベツとしらすのサラダ ③棒チーズ ④清見オレンジ					
	午後おやつ	①麦茶 ②豚南蛮うどん					
02火	昼食	①ごはん ②大根と麩の味噌汁 ③かじきのにんにく醤油焼き ④五目煮豆 ⑤バナナ	③かじき→鮭				
	午後おやつ	①牛乳 ②大学芋					
03水	昼食	①麦入りごはん ②春雨スープ ③チンジャオロース ④中華風きゅうり ⑤グレープフルーツ					
	午後おやつ	①牛乳 ②納豆チャーハン					
04木	昼食	①ごはん ②豆乳スープ ③タンドリーチキン ④ブロッコリーときのこのソテー ⑤バナナ					
	午後おやつ	①牛乳 ②和風ツナトースト					
05金	昼食	①グリーンピースご飯 ②かぼちゃの味噌汁 ③カレイのオニオンソースかけ ④キャベツとアスパラのサラダ ⑤オレンジ		③カレイ→鮭			
	午後おやつ	①牛乳 ②高野豆腐のドーナッツ					
06土	昼食	①ごはん ②ほうれん草ともやしの味噌汁 ③鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④大根とツナのサラダ					
	午後おやつ	①牛乳 ②豆乳バナナケーキ					
08月	昼食	①麦入りごはん ②キャベツの味噌汁 ③肉じゃが ④ポイルえんどう ⑤清見オレンジ					
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこクリームサンド					
09火	昼食	①ソース焼きそば ②豆腐とわかめのスープ ③しらすと大根のサラダ ④バナナ					
	午後おやつ	①牛乳 ②中華おこわ					
10水	昼食	①麦入りごはん ②白菜の味噌汁 ③ひじきハンバーグ ④かぼちゃ煮 ⑤グレープフルーツ					
	午後おやつ	①麦茶 ②フルーツヨーグルト ③クラッカー					
11木	昼食	①ごはん ②かぶの味噌汁 ③鶏肉のねぎ塩焼き ④大豆とさつま芋のサラダ ⑤バナナ					
	午後おやつ	①牛乳 ②ココア蒸しパン					
12金	昼食	①たけのごごはん ②麩のすまし汁 ③さわらのみそ焼き ④白菜と小松菜のお浸し ⑤オレンジ					
	午後おやつ	①牛乳 ②キャベツの塩スパゲティー					
13土	昼食	①ごはん ②もやしと小松菜の味噌汁 ③厚揚げのそぼろ煮 ④粉ふき芋(青のり)					
	午後おやつ	①牛乳 ②マシュマロクラッカーサンド					
15月	昼食	①チキンカレー ②キャベツとしらすのサラダ ③棒チーズ ④清見オレンジ					
	午後おやつ	①麦茶 ②豚南蛮うどん					

日曜	時間帯	献立	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	キウイ	ナッツ類
16 火	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ	③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋					
17 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン					
18 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト					
19 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ		③カレイ→鮭			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ					
20 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ					
22 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド					
23 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ					
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② お楽しみクッキー					
25 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン					
26 金	昼食	① たけのこごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー					
27 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり)					
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド					
30 火	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかおにぎり ③ ポリポリ小魚					

プルマンホワイト、ライスファイン→乳卵なし