

# アレルギー食献立表

令和7年5月

宮前おおぞら保育園

| 日曜      | 時間帯   | 献立  | かじき | カレイ<br>ヒラメ<br>たら | 卵 | ナッツ類 | キウイ |
|---------|-------|---|-----|------------------|---|------|-----|
| 01<br>木 | 昼食    | ① ごはん<br>② キャベツの味噌汁<br>③ ぶりの煮魚<br>④ さつまいの白和え<br>⑤ ジューシーオレンジ           |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ヨーグルト蒸しパン   |     |                  |   |      |     |
| 02<br>金 | 昼食    | ① こいのぼりカレー<br>② 白菜スープ<br>③ ブロッコリーサラダ<br>④ 棒チーズ<br>⑤ バナナ               |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② かぶとパイ   |     |                  |   |      |     |
| 07<br>水 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② かぼちゃのスープ<br>③ ポークビーンズ<br>④ 切り干し大根としらすのサラダ<br>⑤ グレープフルーツ |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 麦茶<br>② 鶏塩うどん   |     |                  |   |      |     |
| 08<br>木 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 豚汁<br>③ 鶏肉の照り焼き<br>④ ひじきのごま味噌サラダ<br>⑤ オレンジ              |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② パンプキンサンド  |     |                  |   |      |     |
| 09<br>金 | 昼食    | ① ごはん<br>② 高野豆腐の味噌汁<br>③ カレイの野菜あんかけ<br>④ 梅肉和え<br>⑤ バナナ                |     | ③カレイ→鮭           |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 米粉のほうれん草ケーキ   |     |                  |   |      |     |
| 10<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 豆腐とわかめのスープ<br>③ 鶏肉のマーマレード焼き<br>④ かぼちゃとツナのサラダ               |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② お麩ラスク<br>③ さつまいマッシュ   |     |                  |   |      |     |
| 12<br>月 | 昼食    | ① ごはん<br>② なめこと大根の味噌汁<br>③ 肉豆腐<br>④ きゅうりとわかめの三杯酢<br>⑤ オレンジ            |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② レーズンケーキ   |     |                  |   |      |     |
| 13<br>火 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋のスープ<br>③ 鮭のパン粉焼き<br>④ ほうれん草とエリンギのソテー<br>⑤ グレープフルーツ    |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 揚げパン  |     |                  |   |      |     |
| 14<br>水 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② チンゲン菜の味噌汁<br>③ 鶏肉の甘酢炒め<br>④ さつまいのコロコロサラダ<br>⑤ 甘夏        |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ツナの和風ペンネ  |     |                  |   |      |     |
| 15<br>木 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② かぶのすまし汁<br>③ 松風焼き<br>④ キャベツとれんこんのサラダ<br>⑤ バナナ           |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ポテトもち<br>③ そら豆の塩ゆで  |     |                  |   |      |     |
| 16<br>金 | 昼食    | ① タンメン<br>② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮<br>③ ボイルえんどう<br>④ ジューシーオレンジ                |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② じゃことチーズのおやき風  |     |                  |   |      |     |
| 17<br>土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 豆腐のすまし汁<br>③ 回鍋肉<br>④ 中華風きゅうり                              |     |                  |   |      |     |
|         | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② バナナスコーン   |     |                  |   |      |     |

| 日曜  | 時間帯   | 献立   | かじき | カレイ<br>ヒラメ<br>たら | 卵 | ナッツ類 | キウイ |
|-----|-------|--|-----|------------------|---|------|-----|
| 19月 | 昼食    | ① ごはん<br>② キャベツの味噌汁<br>③ ぶりの煮魚<br>④ さつまいの白和え<br>⑤ ジューシーオレンジ        |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ヨーグルト蒸しパン  |     |                  |   |      |     |
| 20火 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② かぼちゃのスープ<br>③ ポークビーンズ<br>④ ボイルブロッコリー<br>⑤ 甘夏         |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 麦茶<br>② 鶏塩うどん  |     |                  |   |      |     |
| 21水 | 昼食    | ① カレーライス<br>② 切り干し大根としらすのサラダ<br>③ 棒チーズ<br>④ グレープフルーツ               |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 麦茶<br>② フルーツ牛乳かん<br>③ クラッカー                                      |     |                  |   |      |     |
| 22木 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② 豚汁<br>③ 鶏肉の照り焼き<br>④ ひじきのごま味噌サラダ<br>⑤ オレンジ           |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 米粉のほうれん草ケーキ  |     |                  |   |      |     |
| 23金 | 昼食    | ① ごはん<br>② 高野豆腐の味噌汁<br>③ カレイの野菜あんかけ<br>④ 梅肉和え<br>⑤ バナナ             |     | ③カレイ→鮭           |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② パンプキンサンド   |     |                  |   |      |     |
| 24土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 豆腐とわかめのスープ<br>③ 鶏肉のマーマレード焼き<br>④ かぼちゃとツナのサラダ            |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② お麩ラスク<br>③ さつまいマッシュ                                      |     |                  |   |      |     |
| 26月 | 昼食    | ① ごはん<br>② なめこと大根の味噌汁<br>③ 肉豆腐<br>④ きゅうりとわかめの三杯酢<br>⑤ オレンジ         |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② レーズンケーキ  |     |                  |   |      |     |
| 27火 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋のスープ<br>③ 鮭のパン粉焼き<br>④ ほうれん草とエリンギのソテー<br>⑤ グレープフルーツ |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 揚げパン   |     |                  |   |      |     |
| 28水 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② チンゲン菜の味噌汁<br>③ 鶏肉の甘酢炒め<br>④ さつまいのコロコロサラダ<br>⑤ 甘夏     |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② カルピスゼリー<br>③ ぱりんこ  |     |                  |   |      |     |
| 29木 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② かぶのすまし汁<br>③ 松風焼き<br>④ キャベツとれんこんのサラダ<br>⑤ バナナ        |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ポテトもち<br>③ そら豆の塩ゆで                                       |     |                  |   |      |     |
| 30金 | 昼食    | ① タンメン<br>② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮<br>③ ボイルえんどう<br>④ ジューシーオレンジ             |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② じゃことチーズのおやき風   |     |                  |   |      |     |
| 31土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 豆腐のすまし汁<br>③ 回鍋肉<br>④ 中華風きゅうり                           |     |                  |   |      |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② バナナスコーン  |     |                  |   |      |     |

プルマンホワイト、デュラムファイン→乳卵なし