

アレルギー食献立表

令和7年7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	ナッツ類	キウイ
01 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン					
02 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン					
03 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん					
04 金	昼食	① ハヤシライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ					
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ					
05 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し					
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え					
07 月	昼食	① 流れ星ピラフ ② キラキラスープ ③ 天の川サラダ ④ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 流れ星ケーキ					
08 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き 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 フルーツヨーグルト ③ クラッカー					
09 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン					
10 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン					
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ					
11 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン					
12 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 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 いちごのスコーン					
14 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ウィナーチーズトースト					

日曜	時間帯	献立	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	ナッツ類	キウイ
15 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン					
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャバツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン					
17 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん					
18 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ					
19 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し					
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え					
22 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ 棒チーズ ④ パイナップル					
	午後おやつ	① 麦茶 ② 冷やしうどん					
23 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン					
24 木	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② くまパン					
25 金	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン					
26 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 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 いちごのスコーン					
28 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ パイナップル					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ウィナーチーズトースト					
29 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き 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 フルーツヨーグルト ③ クラッカー					
30 水	昼食	① ごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ					
31 木	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ					

プルマンホワイト、デュラムファイン→乳卵なし