

アレルギー食献立表

令和7年8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金	昼食	① 麦入りごはん ② トマトスープ ③ 鶏肉のオニオンソース ④ スツキーニ炒め ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン					
02土	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チンジャオロース ④ 二色甘酢和え					
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ					
04月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 大根サラダ ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン					
05火	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ バナナ	③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚とおくらのトロトロうどん					
06水	昼食	① ひまわりカレー ② 白菜スープ ③ ブロッコリーときのこのサラダ ④ スイカ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこピラフ					
07木	昼食	① ごはん ② 水菜の味噌汁 ③ 納豆炒め ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン					
08金	昼食	① ジャージャー麺 ② かぶのスープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトババロアのブルーベリーソース ③ クラッカー					
09土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し					
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド					
12火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ 大根とわかめの三杯酢 ⑤ パイナップル					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き					
13水	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ かぼちゃときのこの煮物 ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンズパゲティー					
14木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 切干大根の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツのサラダ ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のキャロットケーキ					
15金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ パイナップル					
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり					

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
16 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ かぼちゃとツナのサラダ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト					
18 月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ 大根サラダ ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン					
19 火	昼食	① 麦入りごはん ② なすの味噌汁 ③ かじきのバーベキューソース ④ ひじきときゅうりのサラダ ⑤ バナナ	③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚とおくらのトロトロうどん					
20 水	昼食	① ジャージャー麺 ② かぶのスープ ③ さつま芋のレモン煮 ④ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃこピラフ					
21 木	昼食	① ごはん ② 水菜の味噌汁 ③ 納豆炒め ④ キャベツのさっぱり和え ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこ揚げパン					
22 金	昼食	① チキンカレー ② ブロッコリーサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ヨーグルトババロアのブルーベリーソース ③ クラッカー					
23 土	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 豚肉と厚揚げの炒め煮 ④ 小松菜のお浸し					
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド					
25 月	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉となすの味噌炒め ④ かぼちゃときこの煮物 ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② りんごゼリー ③ 塩せんべい					
26 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ あじの蒲焼き ④ きゅうりとわかめの三杯酢 ⑤ パイナップル					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き					
27 水	昼食	① どうもろこしごはん ② 大根と小松菜のスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 青のりポテト ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② インディアンスパゲティー					
28 木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 切干大根の味噌汁 ③ 鶏肉の照り焼き ④ キャベツのサラダ ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のキャロットケーキ					
29 金	昼食	① 麦入りごはん ② 厚揚げの味噌汁 ③ さばのみりん焼き ④ きんぴらごぼう ⑤ パイナップル					
	午後おやつ	① 牛乳 ② そぼろおにぎり					
30 土	昼食	① ハヤシライス ② コーンサラダ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガートースト					

プルマンホワイト、デュラムファイン→乳卵なし