

# アレルギー食献立表

令和7年9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月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティー					
02火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー					
03水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨					
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯					
04木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト					
05金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャガイモの味噌がらめ					
06土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリー蒸しパン					
08月	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン					
09火	昼食	① かやくごはん ② キャベツのすまし汁 ③ さばの梅煮 ④ 小松菜の炊いたん ⑤ 柿					
	午後おやつ	① 牛乳 ② たこ焼き風ポテトもち					
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク					
11木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ					
12金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン					
13土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ 大根の和風サラダ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー					

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 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー					
17 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨					
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯					
18 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト					
19 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャガ芋の味噌がらめ					
20 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のクッキー					
22 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティー					
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク					
25 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② チュロス					
26 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン					
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ 大根の和風サラダ					
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー					
29 月	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご					
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン					
30 火	昼食	① ごはん ② ジャガ芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿					
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば					

プルマンホワイト→乳卵なし