

アレルギー献立表

令和7年10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 水	昼食	①	麦入りごはん					
		②	チンゲン菜の中華スープ					
		③	酢鶏					
		④	ブロッコリーのナムル					
		⑤	バナナ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	りんごジャムサンド					
02 木	昼食	①	麦入りごはん					
		②	豆腐となめこの味噌汁					
		③	おろしハンバーグ					
		④	小松菜の和え物					
		⑤	オレンジ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	チーズ入りお好み焼き					
03 金	昼食	①	麦入りごはん					
		②	厚揚げと大根の味噌汁					
		③	鮭の南蛮漬け					
		④	さつま芋の甘煮					
		⑤	梨					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	ほうとう風うどん					
04 土	昼食	①	ごはん					
		②	かぶのすまし汁					
		③	鶏肉の味噌焼き					
		④	ツナとチンゲン菜の炒め物					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	バナナケーキ					
06 月	昼食	①	ふきよせごはん					
		②	大根とえのき茸のすまし汁					
		③	鮭の西京焼き					
		④	白菜とほうれん草のごま和え					
		⑤	りんご					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	お月見ムース					
		③	クラッカー					
07 火	昼食	①	麦入りごはん					
		②	白菜の味噌汁					
		③	すき焼き風煮					
		④	スティックきゅうり					
		⑤	オレンジ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	パンプキンサンド					
08 水		①	ごはん					
		②	切干大根の味噌汁					
		③	かじきのにんにく醤油焼き	③かじき→鮭				
		④	五目煮豆					
		⑤	梨					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	ほうれん草とチーズのスコーン					
09 木	昼食	①	麦入りごはん					
		②	キャベツのすまし汁					
		③	豆腐入り松風焼き					
		④	おかか和え					
		⑤	バナナ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	コーンフレークボール					
10 金	昼食	①	麦入りごはん					
		②	かぼちゃスープ					
		③	チキンカツ					
		④	コーンキャベツサラダ					
		⑤	オレンジ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	あんかけラーメン					
11 土	昼食	①	ごはん					
		②	なすの味噌汁					
		③	豚肉と大根の煮物					
		④	きゅうりとえのきの酢の物					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	マーマレードジャムサンド					
14 火	昼食	①	さつま芋のカレー					
		②	切干大根としらすのサラダ					
		③	棒チーズ 1本					
		④	グレープフルーツ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	りんごとレーズンの蒸しパン					
15 水	昼食	①	中華丼					
		②	舞茸と里芋の味噌汁					
		③	白菜と小松菜のおひたし					
		④	バナナ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	高野豆腐のドーナッツ					
16 木	昼食	①	ごはん					
		②	じゃが芋とほうれん草のすまし汁					
		③	さばの味噌煮					
		④	カラフルきんぴら					
		⑤	柿					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	きなこトースト					

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
17 金	昼食	①	スパゲティーミートソース					
		②	小松菜スープ					
		③	かぼちゃサラダ					
		④	グレープフルーツ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	ひじきごはん					
18 土	昼食	①	ごはん					
		②	かぶのすまし汁					
		③	鶏肉の味噌焼き					
		④	ツナとチンゲン菜の炒め物					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	バナナケーキ					
20 月	昼食	①	麦入りごはん					
		②	大根としめじの味噌汁					
		③	鶏肉のマーマレード焼き					
		④	白菜とほうれん草のごま和え					
		⑤	りんご					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	きなこトースト					
21 火	昼食	①	麦入りごはん					
		②	白菜の味噌汁					
		③	すき焼き風煮					
		④	スティックきゅうり					
		⑤	オレンジ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	パンプキンサンド					
22 水		①	ごはん	③かじき→鮭				
		②	切干大根の味噌汁					
		③	かじきのにんにく醤油焼き					
		④	五目煮豆					
		⑤	梨					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	ほうれん草とチーズのスコーン					
23 木	昼食	①	ごま塩ごはん					
		②	キャベツのすまし汁					
		③	豆腐入り松風焼き					
		④	おかか和え					
		⑤	バナナ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	コーンフレークボール					
24 金	昼食	①	麦入りごはん					
		②	かぼちゃスープ					
		③	チキンカツ					
		④	コーンキャベツサラダ					
		⑤	オレンジ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	あんかけラーメン					
25 土	昼食	①	ごはん					
		②	なすの味噌汁					
		③	豚肉と大根の煮物					
		④	きゅうりとえのきの酢の物					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	マーマレードジャムサンド					
27 月	昼食	①	麦入りごはん					
		②	厚揚げと大根の味噌汁					
		③	鮭の南蛮漬け					
		④	さつま芋の甘煮					
		⑤	梨					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	ほうとう風うどん					
28 火	昼食	①	さつま芋のカレー					
		②	切干大根としらすのサラダ					
		③	棒チーズ					
		④	グレープフルーツ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	りんごとレーズンの蒸しパン					
29 水	昼食	①	中華丼					
		②	舞茸と里芋の味噌汁					
		③	白菜と小松菜のおひたし					
		④	バナナ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	高野豆腐のドーナッツ					
30 木	昼食	①	ごはん					
		②	じゃが芋とほうれん草のすまし汁					
		③	さばの味噌煮					
		④	カラフルきんぴら					
		⑤	柿					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	スイートポテト					
31 金	昼食	①	ハロウィンドリア					
		②	小松菜スープ					
		③	かぼちゃサラダ					
		④	グレープフルーツ					
	午後おやつ	①	牛乳					
		②	ココアバナナケーキ					

プルマンホワイト→乳卵なし