

アレルギー食献立表

令和8年1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	ピーナッツ	くるみ カシューナッツ アーモンド	キウイ
05 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ						
06 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐とわかめのすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ みかん						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド						
07 水	昼食	① クリームスパゲティー ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ			②ベーコン→除去			
	午後おやつ	① 麦茶 ② 七草粥 ③ ポリポリ小魚						
08 木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② かぶの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご						
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン						
09 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ		③カレイ→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② だまこもちのぜんざい						
10 土	昼食	① チキンライス ② わかめスープ ③ キャベツのサラダ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーブルケーキ						
13 火	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ			②ハム→除去			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ						
14 水	昼食	① 人参ピラフ ② トマトスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン						
15 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト						
16 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん		③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ピーフン						
17 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋						
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川						

日曜	時間帯	献立	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	ピーナツ	くるみ カシューナッツ アーモンド	キウイ
19月	昼食	①チキンカレーライス ②切り干し大根としらすの酢の物 ③棒チーズ ④グレープフルーツ						
	午後おやつ	①牛乳 ②バジルケーキのいちごソースかけ						
20火	昼食	①麦入りごはん ②豆腐とわかめのすまし汁 ③鮭のちゃんちゃん焼き ④さつま芋のレモン煮 ⑤みかん						
	午後おやつ	①牛乳 ②ココアクリームサンド						
21水	昼食	①クリームスパゲティー ②白菜スープ ③キャベツとれんこんのツナサラダ ④バナナ			②ベーコン→除去			
	午後おやつ	①麦茶 ②中華風おこわ						
22木	昼食	①ごはんの海苔佃煮添え ②かぶの味噌汁 ③鶏の照り焼き ④チンゲン菜と人参のソテー ⑤りんご						
	午後おやつ	①牛乳 ②バナナマフィン						
23金	昼食	①ごはん ②キャベツの味噌汁 ③カレイのおろし醤油かけ ④五目煮豆 ⑤グレープフルーツ			③カレイ→鮭			
	午後おやつ	①牛乳 ②お楽しみクッキー						
24土	昼食	①ごはん ②さつま芋の味噌汁 ③豚肉と大根の煮物 ④プロッコリーのおかか和え						
	午後おやつ	①牛乳 ②豆腐グラウニー						
26月	昼食	①ごはん ②春雨スープ ③マーボー豆腐 ④中華風きゅうり ⑤オレンジ			②ハム→除去			
	午後おやつ	①牛乳 ②大学かぼちゃ						
27火	昼食	①切干大根ごはん ②けんちん汁 ③豚肉のねぎ塩炒め ④白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤みかん						
	午後おやつ	①牛乳 ②サモサ						
28水	昼食	①人参ピラフ ②トマトスープ ③鶏肉のチーズパン粉焼き ④花野菜サラダ ⑤バナナ						
	午後おやつ	①牛乳 ②米粉のオレンジ蒸しパン						
29木	昼食	①麦入りごはん ②里芋の味噌汁 ③豆腐入りミートローフ ④ほうれん草とエリンギのソテー ⑤グレープフルーツ						
	午後おやつ	①牛乳 ②しらすトースト						
30金	昼食	①ごはん ②かぼちゃの味噌汁 ③かじきのかき揚げ ④紅白なます ⑤みかん		③かじき→鮭				
	午後おやつ	①牛乳 ②ピーナツ						
31土	昼食	①ごはん ②小松菜の味噌汁 ③厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④粉ふき芋						
	午後おやつ	①牛乳 ②マカロニのあべ川						

ブルマンホワイト(パン)→乳卵なし