

アレルギー食献立表

令和8年4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	くるみ
01 水	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん				
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー				
03 金	昼食	① ごはん ② 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 バナナ	③かじき→鮭			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト				
04 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ				
06 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド				
07 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋				
08 水	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ				
09 木	昼食	① たけのごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナココア蒸しパン				
10 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー				
11 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド				
13 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン				
14 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ		③カレイ→鮭		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ				

日曜	時間帯	献立	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	くるみ
15 水	昼食	① チキンカレー ② キャベツとしらすのサラダ ③ 棒チーズ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 麦茶 ② 豚南蛮うどん				
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② フルーツヨーグルト ③ クラッカー				
17 金	昼食	① ごはん ② 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 バナナ	③かじき→鮭			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト				
18 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 ④ 大根とツナのサラダ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆乳バナナケーキ				
20 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド				
21 火	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋				
22 水	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ				
23 木	昼食	① たけのごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ジャムクッキー				
24 金	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー				
25 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド				
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン				
28 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 春キャベツとスナップエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ		③カレイ→鮭		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ				
30 木	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② グリンピースおにぎり ③ ポリポリ小魚				