

アレルギー食献立表

令和8年3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 |
|-----|-------|---|-----|------------------|----------|-------|-------------------------|-----|
| 02月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ グレープフルーツ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ココア揚げぱん | | | ②ベーコン→除去 | | | |
| 03火 | 昼食 | ① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 小鶏のから揚げ ④ 白菜と菜の花のごま和え ⑤ 清見オレンジ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① カルピス ② いちごマフィン | | | | | | |
| 04水 | 昼食 | ① 小しょうゆラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり | | | | | | |
| 05木 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② バナナケーキ | | | | | | |
| 06金 | 昼食 | ① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 甘夏 | | ③カレイ→鮭 | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② おさつパイ | | | | | | |
| 07土 | 昼食 | ① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ブルーベリーサンド | | | | | | |
| 09月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつま芋の煮物 ⑤ 清見オレンジ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② レーズン蒸しパン | | | | | | |
| 10火 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ バナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② 小納豆チャーハン | | | | | | |
| 11水 | 昼食 | ① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ グレープフルーツ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ココアケーキ | | | | | | |
| 12木 | 昼食 | ① ごはん ② キャバツの味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ バナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② きなこトースト | | | ④ハム→除去 | | | |
| 13金 | 昼食 | ① 小カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 麦茶 ② きつねうどん | | | | | | |
| 14土 | 昼食 | ① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物 | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド | | | | | | |
| 16月 | 昼食 | ① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ グレープフルーツ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ① 牛乳 ② ココア揚げぱん | | | | | | |

| 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 |
|---------|-------|---|-----|------------------|----------|-------|-------------------------|-----|
| 17 火 | 昼食 | ①♪ミートソーススパゲティー ②キャベツのスープ ③かぼちゃサラダ ④バナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②チーズおかかおにぎり | | | | | | |
| 18 水 | 昼食 | ①麦入りごはん ②チンゲン菜スープ ③家常豆腐 ④中華風もやし ⑤甘夏 | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②バナナケーキ | | | | | | |
| 19 木 | 昼食 | ①ごはん ②かぶのすまし汁 ③カレイの甘辛ソースかけ ④大豆のサラダ ⑤りんご | | ③カレイ→鮭 | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②♪サモサ | | | | | | |
| 21 土 | 昼食 | ①ごはん ②わかめの味噌汁 ③鶏肉のねぎ照焼き ④厚揚げとチンゲン菜の炒め物 | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②ブルーベリーサンド | | | | | | |
| 23 月 | 昼食 | ①麦入りごはん ②野菜ときのこのスープ ③ポークチャップ ④ポテトサラダ ⑤清見オレンジ | | | ②ベーコン→除去 | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②レーズン蒸しパン | | | | | | |
| 24 火 | 昼食 | ①麦入りごはん ②白菜スープ ③花焼売 ④小松菜としらすのナムル ⑤バナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②レモンシュガートースト | | | | | | |
| 25 水 | 昼食 | ①ごはん ②大根の味噌汁 ③鮭の風味焼き ④三色おかか和え ⑤グレープフルーツ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②おさつパイ | | | | | | |
| 26 木 | 昼食 | ①♪ハヤシライス ②切り干し大根のサラダ ③棒チーズ ④りんご | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①麦茶 ②きつねうどん | | | | | | |
| 27 金 | 昼食 | ①麦入りごはん ②ほうれん草の味噌汁 ③さわらの梅ねぎ焼き ④ひじきとさつま芋の煮物 ⑤バナナ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②きなこトースト | | | | | | |
| 28 土 | 昼食 | ①ごはん ②小松菜の味噌汁 ③豚肉とれんこんの炒め煮 ④きゅうりとえのきの酢の物 | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②マシュマロクラッカーサンド | | | | | | |
| 30 月 | 昼食 | ①ごはん ②わかめと油揚げのすまし汁 ③豚肉と玉葱の味噌炒め ④かぼちゃの甘煮 ⑤清見オレンジ | | | | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②インディアンスパゲティー | | | | | | |
| 31 火 | 昼食 | ①ごはん ②キャベツの味噌汁 ③鶏肉のレモン風味 ④白菜サラダ ⑤バナナ | | | ④ハム→除去 | | | |
| | 午後おやつ | ①牛乳 ②ツナ入りポテト焼き | | | | | | |

プルマンホワイト(パン)、デュラムファイン(パン)→乳卵なし