

アレルギー食献立表

令和8年6月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	小麦	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	いくら	ナッツ類
01月	昼食	① 麦入りごはん ② えのきとほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケーキ	②ミックス粉→米粉ミックス粉					
02火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト						
03水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	②小麦粉→米粉					
04木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	②ブルマンホワイト→米粉パン					
05金	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり						
06土	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	②ミックス粉→米粉ミックス粉					
08月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ						
09火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ		③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	②焼きそばめん→きびめん					
10水	昼食	① ごはん ② トマトとキャベツのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ					②ベーコン→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ						
11木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ パイナップル						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	②パンネ→きびめん					
12金	昼食	① あじさいごはん ② かぼちゃのスープ ③ かえるさんハンバーグ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ						③パン粉→除去
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	②ブルマンホワイト→米粉パン					
13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 コーンマフィン	②ミックス粉→米粉ミックス粉					
15月	昼食	① 麦入りごはん ② えのきとほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポンデケーキ	②ミックス粉→米粉ミックス粉					

日曜	時間帯	献立	小麦	かじき	カレイ ヒラメ たら	卵	いくら	ナッツ類
16 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートポテト						
17 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	②小麦粉→米粉					
18 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	②プルマンホワイト→米粉パン					
19 金	昼食	① ジャージャー麺 ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	①焼きそばめん→きびめん					
20 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	②ミックス粉→米粉ミックス粉					
22 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	①ハヤシルウ→小麦なしルウ					
23 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ		③かじき→鮭				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	②焼きそばめん→きびめん					
24 水	昼食	① ごはん ② トマトとキャベツのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ オレンジ				②ベーコン→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ						
25 木	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	②パンネ→きびめん					
26 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 麻婆茄子 ④ キャベツのサラダ ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② お楽しみクッキー	②小麦粉→米粉					
27 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 コーンマフィン	②ミックス粉→米粉ミックス粉					
29 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ グレープフルーツ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	②小麦粉→米粉					
30 火	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ		③パン粉→除去				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ウィナーチーズトースト	②プルマンホワイト→米粉パン					