



食物アレルギー献立表



日 曜	時間帯	献立	乳	卵	グレープフルーツ	えび かに (しらす)	ナッツ	そば	魚卵 山芋
1月	昼食	①チキンカレー ②大根とツナのサラダ ③ミニトマト ④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	牛乳→豆乳または麦茶 ロールパン→卵乳なしパン	ロールパン→卵乳なしパン					
2火	昼食	①ごはん ②大根のみそ汁 ③かじきの竜田揚げ ④春キャベツの甘酢あえ ⑤バナナ							
	午後おやつ	①牛乳 ②かぼちゃ羹	牛乳→豆乳または麦茶						
3水	昼食	①ロールパン ②レタススープ ③タンダーチキン ④アスパラとじゃが芋のソテー ⑤いちご	ロールパン→卵乳なしパン	ロールパン→卵乳なしパン					
	午後おやつ	①牛乳 ②しらすチャーハン	牛乳→豆乳または麦茶	卵→コーン缶					
4木	昼食	①たけのこごはん ②麩のすまし汁 ③さわらのみそ焼き ④五目煮豆 ⑤甘夏							
	午後おやつ	①牛乳 ②ポテトフライ	牛乳→豆乳または麦茶						
5金	昼食	①ナポリタン ②かぶのスープ ③コーンキャベツサラダ ④グレープフルーツ							
	午後おやつ	①牛乳 ②ヨーグルトスコーン	牛乳→豆乳または麦茶 バター→除去 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト		グレープフルーツ→オレンジ				
6土	昼食	①ごはん ②かぼちゃのみそ汁 ③厚揚げのそぼろ煮 ④粉ふき芋 ⑤清見オレンジ							
	午後おやつ	①牛乳 ②ゼリー ③塩せんべい	牛乳→豆乳または麦茶						
8月	昼食	①ごはん ②わかめスープ ③チンジャオロース ④トマトの中華風サラダ ⑤バナナ							
	午後おやつ	①牛乳 ②和風ツナトースト	牛乳→豆乳または麦茶 食パン→乳なしパン						
9火	昼食	①ごはん ②切干大根のみそ汁 ③肉じゃが ④小松菜のマヨネーズ和え ⑤甘夏							
	午後おやつ	①牛乳 ②焼きうどん	牛乳→豆乳または麦茶						
10水	昼食	①食パン ②アスパラ入り豆乳スープ ③スペイン風オムレツ ④プロッコリーときのこのソテー ⑤いちご	食パン→乳なしパン	卵→かぼちゃ					
	午後おやつ	①牛乳 ②ココア蒸しパン	牛乳→豆乳または麦茶 牛乳→豆乳 バター→油						
11木	昼食	①みそラーメン ②豚さつま ③スナックえんどうのサラダ ④清見オレンジ							
	午後おやつ	①チーズおかわおにぎり ②ポリポリ小魚	チーズ→コーン缶						
12金	昼食	①ごはん ②厚揚げと小松菜のみそ汁 ③鮭の煮魚 ④大根サラダ ⑤バナナ							
	午後おやつ	①牛乳 ②米粉のもちもちドーナツ	牛乳→豆乳または麦茶						
13土	昼食	①ごはん ②ほうれん草のすまし汁 ③鶏肉のねぎだれ煮 ④かぼちゃのごま和え ⑤グレープフルーツ							
	午後おやつ	①牛乳 ②マンシュマロクッキーサンド	牛乳→豆乳または麦茶		グレープフルーツ→オレンジ				

※午前おやつ：牛乳 →豆乳または麦茶

日曜	時間帯	献立	乳	卵	グレープフルーツ	えびかに(しらす)	ナッツ	そば	魚卵山芋
15月	昼食	①チキンカレー ②大根とツナのサラダ ③ミニトマト ④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	牛乳→豆乳または麦茶 ロールパン→卵乳なしパン	ロールパン→卵乳なしパン					
16火	昼食	①ごはん ②大根のみそ汁 ③かじきの竜田揚げ ④春キャベツの甘酢あえ ⑤バナナ							
	午後おやつ	①牛乳 ②かぼちゃ羹	牛乳→豆乳または麦茶						
17水	昼食	①ロールパン ②レタススープ ③タンダーチキン ④アスパラとじゃが芋のソテー ⑤いちご	ロールパン→卵乳なしパン ヨーグルト→豆乳ヨーグルト バター→除去	ロールパン→卵乳なしパン					
	午後おやつ	①牛乳 ②しらすチャーハン	牛乳→豆乳または麦茶	卵→コーン缶					
18木	昼食	①たけのこごはん ②麩のすまし汁 ③さわらのみそ焼き ④五目煮豆 ⑤甘夏							
	午後おやつ	①牛乳 ②ポテトフライ	牛乳→豆乳または麦茶						
19金	昼食	①ナポリタン ②かぶのスープ ③コーンキャベツサラダ ④グレープフルーツ			グレープフルーツ→オレンジ				
	午後おやつ	①牛乳 ②ヨーグルトスコーン	牛乳→豆乳または麦茶 バター→除去 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト						
20土	昼食	①ごはん ②かぼちゃのみそ汁 ③厚揚げのそぼろ煮 ④粉ふき芋 ⑤清見オレンジ							
	午後おやつ	①牛乳 ②豆乳バナナケーキ	牛乳→豆乳または麦茶						
22月	昼食	①ごはん ②わかめスープ ③チンジャオロース ④トマトの中華風サラダ ⑤バナナ							
	午後おやつ	①牛乳 ②和風ツナトースト	牛乳→豆乳または麦茶 食パン→乳なしパン						
23火	昼食	①ごはん ②切干大根のみそ汁 ③肉じゃが ④小松菜のマヨネーズ和え ⑤甘夏							
	午後おやつ	①牛乳 ②焼きうどん	牛乳→豆乳または麦茶						
24水	昼食	①食パン ②アスパラ入り豆乳スープ ③スペイン風オムレツ ④プロッコリーときのこのソテー ⑤いちご	食パン→乳なしパン バター→除去	卵→かぼちゃ					
	午後おやつ	①牛乳 ②ココア蒸しパン	牛乳→豆乳または麦茶 牛乳→豆乳 バター→油						
25木	昼食	①みそラーメン ②豚さつま ③スナックえんどうのサラダ ④清見オレンジ							
	午後おやつ	①チーズおかおにぎり ②ホリホリ小魚	チーズ→コーン缶						
26金	昼食	①ゆかり御飯 ②キャベツのみそ汁 ③こいのぼりバーグ ④大根サラダ ⑤バナナ							
	午後おやつ	①牛乳 ②ホットケーキ	牛乳→豆乳または麦茶	卵→除去					
27土	昼食	①ごはん ②ほうれん草のすまし汁 ③鶏肉のねぎだれ煮 ④かぼちゃのごま和え ⑤グレープフルーツ			グレープフルーツ→オレンジ				
	午後おやつ	①牛乳 ②マンユマロクラーサンド	牛乳→豆乳または麦茶						

※午前おやつ：牛乳 →豆乳または麦茶