

令和元年6月

食物アレルギー献立表



西国分寺保育園

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
01 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草とベーコンのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアちんすこう	牛乳→豆乳又は麦茶		グレープフルーツ→オレンジ				
03 月	昼食	① 肉うどん ② さつま芋のきんぴら ③ しらすとわかめの三杯酢 ④ バナナ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② パインヨーグルト蒸しパン	牛乳→豆乳又は麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト						
04 火	昼食	① ハヤシライス ② 切干大根とひじきのサラダ ③ ポイルえんどう ④ 夏みかん	ハヤシルウ→アレルギー用ルウ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のきな粉トースト ③ 茹でとうもろこし	牛乳→豆乳又は麦茶						
05 水	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ かぼちゃ煮 ⑤ パイナップル							
	午後おやつ	① 牛乳 ② カスタードサンド	牛乳→豆乳又は麦茶	卵→除去					
06 木	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ かじきの風味焼き ④ 和風ラタトゥユ ⑤ ジューシーオレンジ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	牛乳→豆乳又は麦茶 バター→油 牛乳→豆乳						
07 金	昼食	① レーズンロール ② トマトとレタスのスープ 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 メロン	レーズンロール→乳なしパン						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち	牛乳→豆乳又は麦茶 バター→除去						
08 土	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ いんげんのごま和え ⑤ オレンジ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつま芋きんとん	牛乳→豆乳又は麦茶						
10 月	昼食	① 時計ごはん ② おくらスープ ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ もやしのマヨドレサラダ ⑤ 夏みかん							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ごまラスク	牛乳→豆乳又は麦茶 食パン→乳なしパン バター→油						
11 火	昼食	① タンメン ② にら玉炒め ③ ミニトマト ④ バナナ		卵→コーン缶					
	午後おやつ	① じゃこおやき ② そら豆の塩ゆで	ピザ用チーズ→卵なしマヨネーズ						
12 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 切干大根の煮物 ⑤ パイナップル							
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティー	牛乳→豆乳又は麦茶						
13 木	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ 春雨サラダ ④ ジューシーオレンジ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	牛乳→豆乳又は麦茶						
14 金	昼食	① バターロール ② ミルクスープ ③ 鱈のトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ メロン	バターロール→卵乳なしパン 牛乳→豆乳 バター→除去	バターロール→卵乳なしパン					
	午後おやつ	① きつねご飯 ② 枝豆の塩ゆで							
15 土	昼食	① ごはん ② わかめスープ ③ 豚肉のプルコギ ④ 小松菜のナムル ⑤ グレープフルーツ							
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアちんすこう	牛乳→豆乳又は麦茶		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
17月	昼食	①肉うどん ②さつまいものきんぴら ③しらすとわかめの三杯酢 ④バナナ							
	午後おやつ	①牛乳 ②パインヨーグルト蒸しパン	牛乳→豆乳又は麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト						
18火	昼食	①ハヤシライス ②切干大根とひじきのサラダ ③ポイルえんどう ④夏みかん	ハヤシルウ→アレルギー用ルウ						
	午後おやつ	①牛乳 ②高野豆腐のきな粉トースト ③茹でとうもろこし	牛乳→豆乳又は麦茶						
19水	昼食	①ごはん ②冬瓜の味噌汁 ③豆腐のまさご揚げ ④かぼちゃ煮 ⑤パイナップル							
	午後おやつ	①牛乳 ②カスタードサンド	牛乳→豆乳又は麦茶	卵→除去					
20木	昼食	①ごはん ②かぶのすまし汁 ③かじきの風味焼き ④和風ラタトゥユ ⑤ジュースーオレンジ							
	午後おやつ	①牛乳 ②大豆のスコーン	牛乳→豆乳又は麦茶 バター→油 牛乳→豆乳						
21金	昼食	①レーズンロール ②トマトとレタスのスープ 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メロン	レーズンロール→乳なしパン						
	午後おやつ	①牛乳 ②ポテトもち	牛乳→豆乳又は麦茶 バター→除去						
22土	昼食	①ごはん ②大根と麩の味噌汁 ③玉葱入り豚肉の生姜焼き ④いんげんのごま和え ⑤オレンジ							
	午後おやつ	①牛乳 ②さつまいきんとん	牛乳→豆乳又は麦茶						
24月	昼食	①ごはん ②オクラとなめこの味噌汁 ③かつおの竜田揚げあんかけ ④ほうれん草ともやしの磯和え ⑤夏みかん							
	午後おやつ	①牛乳 ②ごまラスク	牛乳→豆乳又は麦茶 食パン→乳なしパン バター→油						
25火	昼食	①タンメン ②にら玉炒め ③ミニトマト ④バナナ		卵→コーン缶					
	午後おやつ	①じゃこおやき ②そら豆の塩ゆで	ピザ用チーズ→卵なしマヨネーズ						
26水	昼食	①ごはん ②茄子の味噌汁 ③鶏肉の甘酢炒め ④切干大根の煮物 ⑤パイナップル							
	午後おやつ	①牛乳 ②キャベツの塩スパゲティー	牛乳→豆乳又は麦茶						
27木	昼食	①中華丼 ②豆腐と豆苗のスープ ③春雨サラダ ④ジュースーオレンジ							
	午後おやつ	①牛乳 ②あじさいゼリー ③ぱりんこ	牛乳→豆乳又は麦茶						
28金	昼食	①バターロール ②ミルクスープ ③鱈のトマトソースかけ ④大豆のサラダ ⑤メロン	バターロール→卵乳なしパン 牛乳→豆乳 バター→除去	バターロール→卵乳なしパン					
	午後おやつ	①きつねご飯 ②枝豆の塩ゆで							
29土	昼食	①ごはん ②わかめスープ ③豚肉のプルコギ ④小松菜のナムル ⑤グレープフルーツ							
	午後おやつ	①牛乳 ②ココアちんすこう	牛乳→豆乳又は麦茶		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