

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<br>② ほうれん草とベーコンのスープ<br>③ 鶏肉のマーマレード焼き<br>④ さつま芋サラダ<br>⑤ グレープフルーツ  |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>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<br>② さつま芋のきんぴら<br>③ しらすとわかめの三杯酢<br>④ バナナ                        |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② パインヨーグルト蒸しパン   | 牛乳→豆乳又は麦茶<br>バター→油 牛乳→豆乳<br>ヨーグルト→豆乳ヨーグルト |               |               |           |     |    |      |
| 04火 | 昼食    | ① ハヤシライス<br>② 切干大根とひじきのサラダ<br>③ ポイルえんどう<br>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<br>② 高野豆腐のきな粉トースト<br>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<br>② 冬瓜の味噌汁<br>③ 豆腐のまさご揚げ<br>④ かぼちゃ煮<br>⑤ パイナップル                 |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>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<br>② かぶのすまし汁<br>③ かじきの風味焼き<br>④ 和風ラタトゥユ<br>⑤ ジューシーオレンジ           |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 大豆のスコーン  | 牛乳→豆乳又は麦茶<br>バター→油 牛乳→豆乳                  |               |               |           |     |    |      |
| 07金 | 昼食    | ① レーズンロール<br>② トマトとレタスのスープ<br>③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ<br>④ ブロッコリーサラダ<br>⑤ メロン |   |               | レーズンロール→乳なしパン |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ポテトもち  | 牛乳→豆乳又は麦茶<br>バター→除去                       |               |               |           |     |    |      |
| 08土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 大根と麩の味噌汁<br>③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き<br>④ いんげんのごま和え<br>⑤ オレンジ          |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>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<br>② おくらスープ<br>③ 鶏肉のトマトソースかけ<br>④ もやしのマヨドレサラダ<br>⑤ 夏みかん        |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ごまラスク  | 牛乳→豆乳又は麦茶<br>食パン→乳なしパン バター→油              |               |               |           |     |    |      |
| 11火 | 昼食    | ① タンメン<br>② にら玉炒め<br>③ ミニトマト<br>④ バナナ                                  |   | 卵→コーン缶        |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① じゃこおやき<br>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<br>② 茄子の味噌汁<br>③ 鶏肉の甘酢炒め<br>④ 切干大根の煮物<br>⑤ パイナップル                |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>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<br>② 豆腐と豆苗のスープ<br>③ 春雨サラダ<br>④ ジューシーオレンジ                         |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② あじさいゼリー<br>③ ぱりんこ  | 牛乳→豆乳又は麦茶                                 |               |               |           |     |    |      |
| 14金 | 昼食    | ① バターロール<br>② ミルクスープ<br>③ 鱈のトマトソースかけ<br>④ 大豆のサラダ<br>⑤ メロン              | バターロール→卵乳なしパン<br>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<br>② 枝豆の塩ゆで  |   |               |               |           |     |    |      |
| 15土 | 昼食    | ① ごはん<br>② わかめスープ<br>③ 豚肉のプルコギ<br>④ 小松菜のナムル<br>⑤ グレープフルーツ              |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>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<br>②さつまいものきんぴら<br>③しらすとわかめの三杯酢<br>④バナナ                      |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②パインヨーグルト蒸しパン  | 牛乳→豆乳又は麦茶<br>バター→油 牛乳→豆乳<br>ヨーグルト→豆乳ヨーグルト |               |               |           |     |    |      |
| 18火 | 昼食    | ①ハヤシライス<br>②切干大根とひじきのサラダ<br>③ポイルえんどう<br>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<br>②高野豆腐のきな粉トースト<br>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<br>②冬瓜の味噌汁<br>③豆腐のまさご揚げ<br>④かぼちゃ煮<br>⑤パイナップル                 |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>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<br>②かぶのすまし汁<br>③かじきの風味焼き<br>④和風ラタトゥユ<br>⑤ジューシーオレンジ           |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②大豆のスコーン   | 牛乳→豆乳又は麦茶<br>バター→油 牛乳→豆乳                  |               |               |           |     |    |      |
| 21金 | 昼食    | ①レーズンロール<br>②トマトとレタスのスープ<br>③鶏肉の豆乳クリームソースかけ<br>④ブロッコリーサラダ<br>⑤メロン | レーズンロール→乳なしパン                             |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②ポテトもち   | 牛乳→豆乳又は麦茶<br>バター→除去                       |               |               |           |     |    |      |
| 22土 | 昼食    | ①ごはん<br>②大根と麩の味噌汁<br>③玉葱入り豚肉の生姜焼き<br>④いんげんのごま和え<br>⑤オレンジ          |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②さつまいもとん   | 牛乳→豆乳又は麦茶                                 |               |               |           |     |    |      |
| 24月 | 昼食    | ①ごはん<br>②オクラとなめこの味噌汁<br>③かつおの竜田揚げあんかけ<br>④ほうれん草ともやしの磯和え<br>⑤夏みかん  |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②ごまラスク   | 牛乳→豆乳又は麦茶<br>食パン→乳なしパン バター→油              |               |               |           |     |    |      |
| 25火 | 昼食    | ①タンメン<br>②にら玉炒め<br>③ミニトマト<br>④バナナ                                 |   | 卵→コーン缶        |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①じゃこおやき<br>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<br>②茄子の味噌汁<br>③鶏肉の甘酢炒め<br>④切干大根の煮物<br>⑤パイナップル                |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>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<br>②豆腐と豆苗のスープ<br>③春雨サラダ<br>④ジューシーオレンジ                        |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>②あじさいゼリー<br>③ぱりんこ  | 牛乳→豆乳又は麦茶                                 |               |               |           |     |    |      |
| 28金 | 昼食    | ①バターロール<br>②ミルクスープ<br>③鱈のトマトソースかけ<br>④大豆のサラダ<br>⑤メロン              | バターロール→卵乳なしパン<br>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<br>②枝豆の塩ゆで   |   |               |               |           |     |    |      |
| 29土 | 昼食    | ①ごはん<br>②わかめスープ<br>③豚肉のプルコギ<br>④小松菜のナムル<br>⑤グレープフルーツ              |   |               |               |           |     |    |      |
|     | 午後おやつ | ①牛乳<br>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