

令和元年12月

食物アレルギー献立表 西国分寺保育園

| 日   | 時間帯   | 献立  | 乳   | 卵    | 魚卵 | 甲殻類 | 山芋 | ナッツ |
|-----|-------|---|---|------|----|-----|----|-----|
| 2月  | 昼食    | ① 五目うどん<br>② ジャガイモと鶏肉のバター醤油煮<br>③ ミニトマト<br>④ オレンジ             | バター→除去  |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② ジャコピラフ  | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 3火  | 昼食    | ① ごはん<br>② なめこの味噌汁<br>③ さつまいもコロッケ<br>④ キャベツのサラダ<br>⑤ グレープフルーツ |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② あんぱん  | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 4水  | 昼食    | ① カレーライス<br>② 大根とツナのサラダ<br>③ りんご                              |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 洋風お好み焼き   | 牛乳→豆乳または麦茶<br>ピザ用チーズ→アレルギーマヨネーズ                   |      |    |     |    |     |
| 5木  | 昼食    | ① ごはん<br>② キャベツの味噌汁<br>③ さばのおろしソースかけ<br>④ れんこんのきんぴら<br>⑤ バナナ  |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 芋ようかん   | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 6金  | 昼食    | ① ごはん<br>② ポトフ風スープ<br>③ 鶏肉のトマト煮<br>④ 温野菜<br>⑤ みかん             |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 肉みそスパゲティ  | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 7土  | 昼食    | ① ごはん<br>② 高野豆腐の味噌汁<br>③ 豚肉とれんこんの炒め煮<br>④ 中華きゅうり              |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② いちごジャムサンド   | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 9月  | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② トマトスープ<br>③ 鶏肉のマーマレード焼き<br>④ ポテトサラダ<br>⑤ りんご    |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② レーズンケーキ   | 牛乳→豆乳または麦茶<br>スキムミルク→除去 バター→油 牛乳→豆乳               |      |    |     |    |     |
| 10火 | 昼食    | ① ごはん<br>② 白菜の味噌汁<br>③ プリのごま照り焼き<br>④ ひじきと里芋の煮物<br>⑤ バナナ      |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 鶏中華ラーメン   |   |      |    |     |    |     |
| 11水 | 昼食    | ① ごはん<br>② かぶのすまし汁<br>③ 厚揚げの酢豚風<br>④ ゆでかぼちゃ<br>⑤ グレープフルーツ     |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 大根もち<br>③ ポリポリ小魚                                    | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 12木 | 昼食    | ① にんじんごはん<br>② かぼちゃの味噌汁<br>③ 赤魚の煮魚<br>④ 白菜と小松菜のごま和え<br>⑤ みかん  |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② フレンチトースト  | 牛乳→豆乳または麦茶<br>食パン→乳なしパン                           | 卵→除去 |    |     |    |     |
| 13金 | 昼食    | ① ビビンバ丼<br>② 切干大根の味噌汁<br>③ さつまいものレモン煮<br>④ オレンジ               |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 米粉のヨーグルト蒸しパン  | 牛乳→豆乳または麦茶<br>スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト バター→油 |      |    |     |    |     |
| 14土 | 昼食    | ① ごはん<br>② ジャガイモとしめじの味噌汁<br>③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮<br>④ きゅうりとわかめの三杯酢 |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② メープルマフィン  | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |

※午前おやつ：牛乳 → 豆乳または麦茶

| 日曜  | 時間帯   | 献立   | 乳   | 卵    | 魚卵 | 甲殻類 | 山芋 | ナッツ |
|-----|-------|--|---|------|----|-----|----|-----|
| 16月 | 昼食    | ① 五目うどん<br>② じゃが芋と鶏肉のバター醤油煮<br>③ ミニトマト<br>④ オレンジ                           | バター→除去  |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② じゃこピラフ   | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 17火 | 昼食    | ① ごはん<br>② なめこの味噌汁<br>③ さつまいもコロッケ<br>④ キャベツのサラダ<br>⑤ グレープフルーツ              |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② あんぱん   | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 18水 | 昼食    | ① カレーライス<br>② 大根とツナのサラダ<br>③ りんご   |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 洋風お好み焼き  | 牛乳→豆乳または麦茶<br>ピザ用チーズ→アレルギーマヨネーズ                   |      |    |     |    |     |
| 19木 | 昼食    | ① ごはん<br>② キャベツの味噌汁<br>③ さばのおろしソースかけ<br>④ れんこんのきんぴら<br>⑤ バナナ               |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 芋ようかん  | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 20金 | 昼食    | ① パセリライス<br>② ポトフ風スープ<br>③ ローストチキン<br>④ ブロッコリーのサラダ<br>⑤ ミニトマト<br>⑥ フルーツポンチ |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② かぼちゃのカップケーキ  | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 21土 | 昼食    | ① ごはん<br>② 高野豆腐の味噌汁<br>③ 豚肉とれんこんの炒め煮<br>④ 中華きゅうり                           |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② いちごジャムサンド  | 牛乳→豆乳または麦茶<br>食パン→乳なしパン                           |      |    |     |    |     |
| 23月 | 昼食    | ① 麦入りごはん<br>② トマトスープ<br>③ 鶏肉のマーマレード焼き<br>④ ポテトサラダ<br>⑤ りんご                 |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② レーズンケーキ  | 牛乳→豆乳または麦茶<br>スキムミルク→除去 バター→油 牛乳→豆乳               |      |    |     |    |     |
| 24火 | 昼食    | ① ごはん<br>② 白菜の味噌汁<br>③ ブリのごま照り焼き<br>④ ひじきと里芋の煮物<br>⑤ バナナ                   |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 鶏中華ラーメン  |   |      |    |     |    |     |
| 25水 | 昼食    | ① ごはん<br>② かぶのすまし汁<br>③ 厚揚げの酢豚風<br>④ ゆでかぼちゃ<br>⑤ グレープフルーツ                  |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 大根もち<br>③ ポリポリ小魚   | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |
| 26木 | 昼食    | ① にんじんごはん<br>② かぼちゃの味噌汁(幼児:もち入)<br>③ 赤魚の煮魚<br>④ 白菜と小松菜のごま和え<br>⑤ みかん       |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② フレンチトースト   | 牛乳→豆乳または麦茶<br>食パン→乳なしパン                           | 卵→除去 |    |     |    |     |
| 27金 | 昼食    | ① ビビンバ丼<br>② 切干大根の味噌汁<br>③ さつまいものレモン煮<br>④ オレンジ                            |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② 米粉のヨーグルト蒸しパン   | 牛乳→豆乳または麦茶<br>スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト バター→油 |      |    |     |    |     |
| 28土 | 昼食    | ① ごはん<br>② じゃが芋としめじの味噌汁<br>③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮<br>④ きゅうりとわかめの三杯酢               |   |      |    |     |    |     |
|     | 午後おやつ | ① 牛乳<br>② メープルマフィン   | 牛乳→豆乳または麦茶  |      |    |     |    |     |

※午前おやつ : 牛乳 → 豆乳または麦茶