



食物アレルギー献立表



令和2年4月

西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	乳	卵	えび かに (しらす)	ナッツ	そば	魚卵 山芋
01 水	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ グレープフルーツ						
	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					
02 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ いちご						
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃのおやき	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油					
03 金	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 ほうれん草と白菜のごま和え ⑤ 甘夏						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	牛乳→豆乳または麦茶 牛乳→豆乳 バター→油					
04 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎだれ煮 ④ 大根とツナのサラダ						
	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					
06 月	昼食	① チキンカレー ② 春キャベツとしらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ 清見オレンジ						
	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					
07 火	昼食	① 五目うどん ② 豚さつま ③ ミニトマト ④ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	牛乳→豆乳または麦茶					
08 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ						
	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					
09 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ いちご						
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	牛乳→豆乳または麦茶					
10 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 大根サラダ ⑤ 甘夏						
	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→油 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト					
11 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり)						
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	牛乳→豆乳または麦茶					
13 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ かぼちゃ煮 ⑤ 清見オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	牛乳→豆乳または麦茶					
14 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	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	えび かに (しらす)	ナッツ	そば	魚卵 山芋
15 水	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ グレープフルーツ						
	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					
16 木	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ いちご						
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃのおやき	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油					
17 金	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 ほうれん草と白菜のごま和え ⑤ 甘夏						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	牛乳→豆乳または麦茶 牛乳→豆乳 バター→油					
18 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎだれ煮 ④ 大根とツナのサラダ						
	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					
20 月	昼食	① チキンカレー ② 春キャベツとしらすのサラダ ③ スティックチーズ ④ 清見オレンジ	チーズ→ウインナー					
	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					
21 火	昼食	① 五目うどん ② 豚さつま ③ ミニトマト ④ パナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	牛乳→豆乳または麦茶					
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオロース ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ						
	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 木	昼食	① ごはん ② 豆乳スープ ③ タンドリーチキン ④ ブロッコリーときのこのソテー ⑤ パナナ	ヨーグルト→豆乳ヨーグルト					
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	牛乳→豆乳または麦茶					
24 金	昼食	① グリンピースご飯 ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ 大根サラダ ⑤ 甘夏						
	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→油 ヨーグルト→豆乳ヨーグルト					
25 土	昼食	① ごはん ② もやしと小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げのそぼろ煮 ④ 粉ふき芋(青のり)						
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	牛乳→豆乳または麦茶					
27 月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ かぼちゃ煮 ⑤ 清見オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ソース焼きそば	牛乳→豆乳または麦茶					
28 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ パナナ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	牛乳→豆乳または麦茶					
30 木	昼食	① ナポリタン ② レタススープ ③ コーンポテトサラダ ④ オレンジ						
	午後おやつ	① 牛乳 ② 五平餅	牛乳→豆乳または麦茶					

※午前おやつ : 牛乳 → 豆乳または麦茶