

令和5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	小麦	卵	ナッツ類・ピーナッツ そば
01 木	昼食	① 麦入りごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢あん ④ 三色おかか和え ⑤ バイナップル				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② セサミスコーン	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		
02 金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときゅうりの酢の物 ④ パナナ		焼きそばめん→きびめん		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	牛乳→豆乳または麦茶			
03 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	牛乳→豆乳または麦茶	コーンマフィン→米粉パンのジャムサンド		
05 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ 塩せんべい	牛乳→豆乳または麦茶			
06 火	昼食	① 麦入りごはん ② 鮭とほうろん草のすまし汁 ③ 鮭のトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ パナナ		焼麩→除去 小麦粉→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→豆乳または麦茶			
07 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ ツナと春雨のサラダ ④ オレンジ				
	午飯おやつ	① みそラーメン		焼きそばめん→きびめん		
08 木	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ メロン		小麦粉→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		
09 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ パナナ		パン粉→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油	食パン→米粉パン		
10 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	牛乳→豆乳または麦茶	豆腐ブラウニー→米粉パンのジャムサンド		
12 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ	ハヤシルウ→乳なしハヤシルウ	ハヤシルウ→小麦なしハヤシルウ		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② ホンデケージョ	牛乳→豆乳または麦茶 粉チーズ→除去 牛乳→豆乳	ミックス粉→米粉・ベーキングパウダー		
13 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ パナナ		小麦粉→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	牛乳→豆乳または麦茶	食パン→米粉パン		
14 水	昼食	① ごはん 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 オレンジ				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	牛乳→豆乳または麦茶	パンネ→米粉マカロニ 小麦粉→除去		
15 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ バイナップル				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		

※午前おやつ：牛乳 → 豆乳または麦茶

日 ／ 曜	時間帯	献立	乳	小麦	卵	ナッツ類・ピーナッツ そば
16 金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 大根ときょうりの酢の物 ④ バナナ		焼きそばめん→きびめん		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	牛乳→豆乳または麦茶			
17 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② コーンマフィン	牛乳→豆乳または麦茶	コーンマフィン→米粉パンのジャムサンド		
19 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ 塩せんべい	牛乳→豆乳または麦茶			
20 火	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ 鮭のトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ バナナ		焼麩→除去 小麦粉→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→豆乳または麦茶			
21 水	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ④ ツナと春雨のサラダ ⑤ オレンジ				
	午飯おやつ	① みそラーメン		焼きそばめん→きびめん		
22 木	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ メロン		小麦粉→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		
23 金	昼食	① 麦入りごはん ② オクラとなめこの味噌汁 ③ おろしハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バナナ		パン粉→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油	食パン→米粉パン		
24 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	牛乳→豆乳または麦茶	豆腐ブラウニー→米粉パンのジャムサンド		
26 月	昼食	① ハヤシライス ② じゃが芋のコロコロサラダ ③ そら豆の塩ゆで ④ グレープフルーツ		ハヤシシルウ→乳なしハヤシシルウ ハヤシシルウ→小麦なしハヤシシルウ		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② ボンデケーキ	牛乳→豆乳または麦茶 粉チーズ→除去 牛乳→豆乳	ミックス粉→米粉・ベーキングパウダー		
27 火	昼食	① 麦入りごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ かじきの風味焼き ④ 白菜と小松菜のごま和え ⑤ バナナ		小麦粉→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	牛乳→豆乳または麦茶	食パン→米粉パン		
28 水	昼食	① ごはん 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 オレンジ				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	牛乳→豆乳または麦茶	パンネ→米粉マカロニ 小麦粉→除去		
29 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ あじの竜田揚げ ④ きんぴらごぼう ⑤ バイナップル				
	午飯おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		
30 金	昼食	① ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ バナナ		焼麩→除去		
	午飯おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	牛乳→豆乳または麦茶 バター→油	食パン→米粉パン		

※午前おやつ：牛乳 → 豆乳または麦茶