

令和5年9月

食物アレルギー一献立表

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 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	牛乳→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		
02 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	牛乳→麦茶			
04 月	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ 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 豆腐ブラウニー	牛乳→麦茶	小麦粉→米粉		
05 火	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ りんご		小麦粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スバゲティー	牛乳→麦茶	スバゲティー→きびめん		
06 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃの煮物 ④ 梨		うどん→きびめん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	牛乳→麦茶			
07 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコアントロスト	牛乳→麦茶 ビザ用チーズ→除去	食パン→米粉パン		
08 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ パナナ	粉チーズ→除去	パン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	牛乳→麦茶			
09 土	昼食	① ごはん ② わかめともやしの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え				
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃスコーン	牛乳→麦茶	かぼちゃスコーン→米粉パンのジャムサンド		
11 月	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースかけ ④ ポイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ		小麦粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
12 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ パナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	牛乳→麦茶	焼きそばめん→きびめん		
13 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜と小松菜の胡麻和え ⑤ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	牛乳→麦茶 バター→油	食パン→米粉パン		
14 木	昼食	① 三色そばろ井 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	牛乳→麦茶 カルピス→除去 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日／曜	時間帯	献立	乳	小麦	卵	ナッツ類・ピーナッツ・そば
15 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	牛乳→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		
16 土	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ さつま芋の甘煮				
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	牛乳→麦茶			
19 火	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ しらすと大根の酢の物 ⑤ りんご		小麦粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スバゲティー	牛乳→麦茶	スバゲティー→きびめん うどん→きびめん		
20 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃの煮物 ④ 梨				
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	牛乳→麦茶			
21 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根とさつま芋の煮物 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	牛乳→麦茶 ビザ用チーズ→除去	食パン→米粉パン		
22 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	粉チーズ→除去	パン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② おはぎ	牛乳→麦茶			
25 月	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ カレイのトマトソースかけ ④ ポイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ		小麦粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
26 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	牛乳→麦茶	焼きそばめん→きびめん		
27 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜と小松菜の胡麻和え ⑤ 柿				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	牛乳→麦茶 バター→油	食パン→米粉パン		
28 木	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	牛乳→麦茶 カルピス→除去 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉		
29 金	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ 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 豆腐ブラウニー	牛乳→麦茶	小麦粉→米粉		
30 土	昼食	① ごはん ② わかめともやしの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え				
	午後おやつ	① 牛乳 ② かぼちゃスコーン	牛乳→麦茶	かぼちゃスコーン→米粉パンのジャムサンド		

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶