

令和6年1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
04 木	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	スティックチーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンケーキのいちごソースかけ	牛乳→豆乳または麦茶	小麦粉→米粉		
05 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ りんご		小麦粉→除去		
	午後おやつ	① 七草粥 ② ポリポリ小魚				
06 土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉ふき芋				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	牛乳→豆乳または麦茶	マカロニ→米粉マカロニ		
09 火	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	牛乳→豆乳または麦茶 牛乳→豆乳	食パン→米粉パン スパゲッティ→きびめん 小麦粉→米粉		
10 水	昼食	① クリームスパゲッティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	牛乳→豆乳 バター→除去	スパゲッティ→きびめん 小麦粉→米粉		
	午後おやつ	① 中華風おこわ				
11 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ テンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	牛乳→豆乳または麦茶 牛乳→豆乳 バター→油 スキムミルク→除去	小麦粉→米粉		
12 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ みかん				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	牛乳→豆乳または麦茶			
13 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え				
	午後おやつ	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		
15 月	昼食	① 人参ビラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	粉チーズ→除去	ドライパン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→豆乳または麦茶			
16 火	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ		ドライパン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	牛乳→豆乳または麦茶	食パン→米粉パン		
17 水	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん		小麦粉→米粉		
	午後おやつ	① 五目中華ラーメン		焼きそばめん→きびめん		
18 木	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ スティックチーズ ④ グレープフルーツ	スティックチーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 牛乳 ② パンケーキのいちごソースかけ	牛乳→豆乳または麦茶	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
19 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ りんご		小麦粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	牛乳→豆乳または麦茶	餃子の皮→除去(じゃが芋のおやき)		
20 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				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	牛乳→豆乳または麦茶	マカロニ→米粉マカロニ		
22 月	昼食	① 切干大根ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	牛乳→豆乳または麦茶 スキムミルク→除去 バター→油	小麦粉→米粉		
23 火	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風さゆり ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	牛乳→豆乳または麦茶 牛乳→豆乳	食パン→米粉パン		
24 水	昼食	① クリームスパゲティー ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	牛乳→豆乳 バター→除去	スパゲッティー→きびめん 小麦粉→米粉		
	午後おやつ	① 中華風おこわ				
25 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご				
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	牛乳→豆乳または麦茶 牛乳→豆乳 バター→油 スキムミルク→除去	小麦粉→米粉		
26 金	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② 豆腐のすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ みかん				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	牛乳→豆乳または麦茶			
27 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え				
	午後おやつ	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		
29 月	昼食	① 人参ピラフ ② ミネストローネスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	粉チーズ→除去	ドライパン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→豆乳または麦茶			
30 火	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ バナナ		ドライパン粉→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	牛乳→豆乳または麦茶	食パン→米粉パン		
31 水	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん		小麦粉→米粉		
	午後おやつ	① 五目中華ラーメン		焼きそばめん→きびめん		

※午前おやつ：牛乳 → 豆乳または麦茶