



令和6年4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・そば
01 月	昼食	① チキンカレー ② 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	スティックチーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 豚南蛮うどん		うどん→きびめん		
02 火	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン		
03 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 納豆チャーハン	牛乳→麦茶			
04 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 バナナ	ヨーグルト→豆乳			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→麦茶			
05 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 キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナツ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
06 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 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→麦茶	豆乳バナナケーキ→米粉パンのジャムサンド		
08 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ボイルえんどう ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン		
09 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	牛乳→麦茶			
10 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ				
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	ヨーグルト→豆乳ヨーグルト	パン粉→除去 クラッカー→せんべい		
11 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
12 金	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	牛乳→麦茶	スパゲティ→きびめん		
13 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				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	牛乳→麦茶	クラッカー→せんべい		
15 月	昼食	① チキンカレー ② 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	スティックチーズ→ウインナー			
	午後おやつ	① 豚南蛮うどん		うどん→きびめん		

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日 曜	時間帯	献立	乳	小麦	卵	ナッツ類・そば
16 火	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン		
17 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 納豆チャーハン	牛乳→麦茶			
18 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 バナナ	ヨーグルト→豆乳			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→麦茶			
19 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 キャベツとアスパラのサラダ ⑤ オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のドーナッツ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
20 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草ともやしの味噌汁 ③ 鶏肉とブロッコリーの炒め煮 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→麦茶	豆乳バナナケーキ→米粉パンのジャムサンド		
22 月	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 肉じゃが ④ ポイルえんどう ⑤ 清見オレンジ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこクリームサンド	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン		
23 火	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ しらすと大根のサラダ ④ バナナ		焼きそばめん→きびめん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華おこわ	牛乳→麦茶			
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜の味噌汁 ③ ひじきハンバーグ ④ かぼちゃ煮 ⑤ グレープフルーツ		パン粉→除去		
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② クラッカー	ヨーグルト→豆乳ヨーグルト	クラッカー→せんべい		
25 木	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ塩焼き ④ 大豆とさつま芋のサラダ ⑤ バナナ				
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア蒸しパン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	小麦粉→米粉		
26 金	昼食	① たけのごはん ② 麩のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のお浸し ⑤ オレンジ		焼麩→除去		
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	牛乳→麦茶	スパゲティ→きびめん		
27 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				
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	牛乳→麦茶	クラッカー→せんべい		
30 火	昼食	① ナポリタン ② キャベツのスープ ③ ポテトサラダ ④ グレープフルーツ		スパゲティ→きびめん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり ③ ポリポリ小魚	牛乳→麦茶 チーズ→除去			

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶