

令和7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
02 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豆腐のまご揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ グレープフルーツ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ 塩せんべい	牛乳→麦茶		
03 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			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン	
04 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			
	午後おやつ	① みそラーメン		焼きそばめん→きびめん	
05 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ			
	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	
06 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 バナナ		焼きそばめん→きびめん	
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	牛乳→麦茶 バター→除去		
07 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			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	牛乳→麦茶	豆腐ブラウニー→米粉パンのジャムサンド	
09 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ		焼麩→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→麦茶		
10 火	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 プロッコリーサラダ ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	牛乳→麦茶	パンネ→きびめん	
11 水	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	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	牛乳→麦茶 粉チーズ→コーン 牛乳→豆乳	ミックス粉→米粉・ベーキングパウダー・三温糖	
12 木	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	
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	牛乳→麦茶 バター→油	食パン→米粉パン	
13 金	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ メロン			
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこおにぎり	牛乳→麦茶		
14 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 コーンマフィン	牛乳→麦茶	コーンマフィン→米粉パンのジャムサンド	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日 ／ 曜	時間帯	献 立	乳	小麦	卵
16 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			
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ 塩せんべい	牛乳→麦茶		
17 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			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナコーンサンド	牛乳→麦茶	食パン→米粉パン	
18 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			
	午後おやつ	① みそラーメン		焼きそばめん→きびめん	
19 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋としめじのスープ ③ チキンソテー ④ ラタトゥユ ⑤ グレープフルーツ			
	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	
20 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 バナナ		焼きそばめん→きびめん	
	午後おやつ	① 牛乳 ② カレーピラフ	牛乳→麦茶 バター→除去		
21 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			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	牛乳→麦茶	豆腐ブラウニー→米粉パンのジャムサンド	
23 月	昼食	① 麦入りごはん ② 麩とほうれん草のすまし汁 ③ さばのトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ		焼麩→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→麦茶		
24 火	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 バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミートソースパンネ	牛乳→麦茶	パンネ→きびめん	
25 水	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	
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデージュ	牛乳→麦茶 粉チーズ→コーン 牛乳→豆乳	ミックス粉→米粉・ベーキングパウダー・三温糖	
26 木	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	
	午後おやつ	① 牛乳 ② シュガーラスク ③ 茹でとうもろこし	牛乳→麦茶 バター→油	食パン→米粉パン	
27 金	昼食	① ごはん ② 豆腐のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ ひじきのサラダ ⑤ メロン			
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこにぎり	牛乳→麦茶		
28 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 コーンマフィン	牛乳→麦茶	コーンマフィン→米粉パンのジャムサンド	
30 月	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 オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスクーン	牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 バター→油 牛乳→豆乳	小麦粉→米粉	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶