

令和7年7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
01 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ		パン粉→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	牛乳→麦茶	小麦粉→米粉	
02 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① しょうゆラーメン		焼きそば麺→きびめん	
03 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	牛乳→麦茶		
04 金	昼食	① 麦入りごはん ② 大根となめこの味噌汁 ③ 鮭のネギ塩焼き ④ ほうれん草の白和え ⑤ スイカ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→麦茶		
05 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し			
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	牛乳→麦茶		
07 月	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ	スティックチーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① 七夕そうめん		干しそうめん→きびめん	
08 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 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	クラッカー→せんべい	
09 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ バイナッブル			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン	
10 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		小麦粉・パン粉→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	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	
11 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ		スパゲティー→きびめん	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	牛乳→麦茶		
12 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢			
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	牛乳→麦茶	いちごのスコーン→米粉パンのジャムサンド	
14 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	牛乳→麦茶 ピザ用チーズ→除去	食パン→米粉パン	
15 火	昼食	① 麦入りごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ 豆腐とれんこんのつくね焼き ④ おくらのおかか和え ⑤ グレープフルーツ		パン粉→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	牛乳→麦茶	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
16 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャベツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① しょうゆラーメン		焼きそば麺→さびめん	
17 木	昼食	① 梅しらすご飯 ② 水菜の味噌汁 ③ 鶏肉の生姜焼き ④ ブロッコリーとしめじの和え物 ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	牛乳→麦茶		
18 金	昼食	① ソース焼きそば ② 豆腐とわかめのスープ ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ 青のりポテトフライ ⑤ 焼きとうもろこし ⑥ スイカ		焼きそば麺→さびめん	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→麦茶		
19 土	昼食	① ごはん ② 豆腐とわかめの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ チンゲン菜のお浸し			
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンフレーク バナナ添え	牛乳→麦茶		
22 火	昼食	① 夏野菜カレーライス ② コーンサラダ ③ スティックチーズ ④ オレンジ	スティックチーズ→ウインナー		
	午後おやつ	① 冷やしうどん		干しうどん→さびめん	
23 水	昼食	① ごはん ② 切干大根のスープ ③ 鶏肉のトマト煮 ④ 粉ふき芋 ⑤ バイナップル			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	牛乳→麦茶	丸パン→米粉パン	
24 木	昼食	① 麦入りごはん ② けんちん汁 ③ あじフライ ④ 甘酢和え ⑤ メロン		小麦粉・パン粉→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	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	
25 金	昼食	① なすのトマトスパゲティー ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ		スパゲティー→さびめん	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	牛乳→麦茶		
26 土	昼食	① ごはん ② じゃが芋の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとわかめの三杯酢			
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごのスコーン	牛乳→麦茶	いちごのスコーン→米粉パンのジャムサンド	
28 月	昼食	① ごはん ② 豆腐と春雨のスープ ③ 麻婆茄子 ④ スティックきゅうり ⑤ オレンジ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ハムチーズトースト	牛乳→麦茶 ピザ用チーズ→除去	食パン→米粉パン	
29 火	昼食	① ごはん ② オクラの味噌汁 ③ さばのごま照り焼き ④ ひじきと大豆の煮物 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	クラッカー→せんべい	
30 水	昼食	① ごはん ② 野菜ときこのスープ ③ 豚肉のマリアナソース ④ 大豆のサラダ ⑤ バイナップル			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトフライ	牛乳→麦茶		
31 木	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鮭の黄金焼き ④ 小松菜ともやしのごま和え ⑤ バナナ			
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油 スキムミルク→除去	小麦粉→米粉	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶