

令和8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	卵
05 月	昼食	① チキンカレーライス ② 切干大根としらすの酢の物 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 牛乳 ② パンケーキのいちごソースがけ	牛乳→麦茶	
06 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐と水菜のすまし汁 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 ココアクリームサンド	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳	
07 水	昼食	① クリームパグエター 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	
	午後おやつ	① 七草がゆ		
08 木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② かぶの味噌汁 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→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 スkimミルク→除去	
09 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がけ ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	牛乳→麦茶	
10 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→麦茶	
13 火	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 オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	牛乳→麦茶	
14 水	昼食	① 人参ピラフ ② トマトスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ バナナ	粉チーズ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→麦茶	
15 木	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 グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	牛乳→麦茶	
16 金	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		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	牛乳→麦茶	
17 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→麦茶	
19 月	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 オレンジ	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がけ	牛乳→麦茶	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日 曜	時間帯	献立	乳	卵
20 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐と水菜のすまし汁 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 ココアクリームサンド	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳	
21 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	
	午後おやつ	① 中華風おこわ		
22 木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② かぶの味噌汁 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→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 スkimミルク→除去	
23 金	昼食	① ごはん ② 豚汁 ③ カレイのおろし醤油かけ 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 牛乳 ② サモサ	牛乳→麦茶	
24 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→麦茶	
26 月	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 オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大芋かぼちゃ	牛乳→麦茶	
27 火	昼食	① 切干大根ごはん ② けんちん汁 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 みかん		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひじきのミルクブレッド	牛乳→麦茶 スキムミルク→除去 バター→油	
28 水	昼食	① 人参ビラフ ② トマトスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ バナナ	粉チーズ→除去	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→麦茶	
29 木	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 グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	牛乳→麦茶	
30 金	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		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	牛乳→麦茶	
31 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→麦茶	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶