

令和8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	卵
01 水	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 バナナ	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		
02 木	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 オレンジ		
	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	
03 金	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	牛乳→麦茶	
04 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 いちごジャムサンド	牛乳→麦茶	
06 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	
07 火	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 グレープフルーツ	ヨーグルト→豆乳	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→麦茶	
08 水	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	
09 木	昼食	① たけのこごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみそ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナココア蒸しパン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	
10 金	昼食	① 麦入りごはん 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 キャベツの塩スパゲティ	牛乳→麦茶	
11 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	
13 月	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 清見オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	牛乳→麦茶	
14 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとスナックエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ		
	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	
15 水	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 バナナ	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		

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶

日 曜	時間帯	献立	乳	卵
16 木	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 オレンジ		
	午後おやつ	① フルーツヨーグルト ② グラツカー	ヨーグルト→豆乳ヨーグルト	
17 金	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ かじきのにんにく醤油焼き ④ 五目煮豆 ⑤ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風ツナトースト	牛乳→麦茶	
18 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草とまよしの味噌汁 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	
20 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	
21 火	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 グレープフルーツ	ヨーグルト→豆乳	
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	牛乳→麦茶	
22 水	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	
23 木	昼食	① たけのごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さわらのみぞ焼き ④ 白菜と小松菜のおかか和え ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナココア蒸しパン	牛乳→麦茶 牛乳→豆乳 バター→油	
24 金	昼食	① 麦入りごはん 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 キャベツの塩スナッパ	牛乳→麦茶	
25 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 マシュマロクラツカーサンド	牛乳→麦茶	
27 月	昼食	① 麦入りごはん ② 春雨スープ ③ チンジャオオロス ④ 中華風きゅうり ⑤ 清見オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	牛乳→麦茶	
28 火	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ カレイのオニオンソースかけ ④ キャベツとスナッパエンドウのサラダ ⑤ グレープフルーツ		
	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	
30 木	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 清見オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② グリンピースおにぎり ③ ポリポリ小魚	牛乳→麦茶	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶