

令和8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	卵
01 水	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 オクラのおかか和え ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	牛乳→麦茶	
02 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	
03 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 パナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→麦茶	
04 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 パナナ添え	牛乳→麦茶	
06 月	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 グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	牛乳→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 スキムミルク→除去	
07 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 スイカ	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		
08 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 オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	牛乳→麦茶	
09 木	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	
10 金	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ パナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	牛乳→麦茶	
11 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	
13 月	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 オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	牛乳→麦茶	
14 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ パイナップル		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	牛乳→麦茶	
15 水	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 オクラのおかか和え ⑤ グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 野菜マフィン	牛乳→麦茶	

※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 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 バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	牛乳→麦茶	
17 金	昼食	① わかめご飯 ② 豆腐とコーンのスープ ③ 鶏肉の竜田揚げ ④ 青のりポテトフライ ⑤ ボイルブロッコリー ⑥ フルーツポンチ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごジャムサンド ③ クラッカー	牛乳→麦茶	
18 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	
21 火	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 グレープフルーツ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズンケーキ	牛乳→麦茶 バター→油 牛乳→豆乳 スkimミルク→除去	
22 水	昼食	① 麦入りごはん ② 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ③ キャバツと豚肉のみそ炒め ④ 茹でとうもろこし ⑤ オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② ミルキークリームパン	牛乳→麦茶	
23 木	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 メロン	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		
24 金	昼食	① なすのトマトスパゲティ ② レタススープ ③ ポテトサラダ ④ バナナ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 中華風おこわ	牛乳→麦茶	
25 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	
27 月	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 オレンジ		
	午後おやつ	① 牛乳 ② 焼きビーフン	牛乳→麦茶	
28 火	昼食	① ごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ パイナップル		
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	牛乳→麦茶	
29 水	昼食	① ごはん ② なすの味噌汁 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 バター→油 牛乳→豆乳 スkimミルク→除去	
30 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	
31 金	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	

※午前おやつ：牛乳 → 麦茶