



# 2022年5月 どんぐりこども園 乳アレルギー完全除去食予定献立表



日にち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ 午後おやつ	除去・代替	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		昼食	おやつ
2	月	二色丼 ナムル わかめスープ	米 砂糖・油 ごま・ごま油 <small>小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン・ココア</small>	鶏肉 鮭・大豆ミート わかめ <b>牛乳</b>	人参 キャベツ 玉ねぎ	麦茶 パイ 牛乳 こいのぼりクッキー		牛乳→豆乳
6	金	大豆ミートのカレーライス ひじきサラダ ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク・ゼリー <small>ポトフケーシングス・豆乳マーガリン・ココア</small>	大豆ミート ひじき・豆乳 <b>牛乳</b>	玉ねぎ キャベツ・人参 コーン	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアスコーン		牛乳→豆乳 ココアマフィンに代替え
7	土	高野豆腐のそぼろあんかけ丼 こふき芋 わかめと麩の味噌汁	米 油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・麩 小麦粉・砂糖・BP	高野豆腐・豚肉 青のり わかめ・味噌	人参 玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
9	月	わかめご飯 松風焼き 切干大根のサラダ 高野豆腐とキャベツのすまし汁	米 パン粉 砂糖・ごま マカロニ・油	わかめご飯の素 豚肉・鶏肉 高野豆腐 <b>牛乳・ウインナー</b>	玉ねぎ・切干大根 人参・コーン キャベツ 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 パイ 牛乳 マカロニナポリタン		牛乳→豆乳
10	火	麦ご飯 鰯の風味煮 小松菜のおかか和え 春野菜の豚汁	米・押麦 砂糖 <small>豆乳マーガリン・砂糖・小麦粉・BP・メープルシロップ</small>	鰯・かつお節 豚肉 味噌 <b>牛乳・豆乳</b>	生姜・小松菜・キャベツ たけのこ・ごぼう 人参・絹さや	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 メープルマフィン		牛乳→豆乳
11	水	ご飯 厚揚げのカレー炒め 茎わかめサラダ 麩とえのきのすまし汁	米 油・カレー粉・砂糖・片栗粉 ごま油・麩 米粉・油・砂糖・ココア・片栗粉	厚揚げ 豚肉 茎わかめ <b>牛乳・豆腐</b>	玉ねぎ・人参 にら・もやし キャベツ・きゅうり・えのき	麦茶 Caせんべい 牛乳 米粉のブラウニー		牛乳→豆乳
12	木	食パン じゃが芋のミートグラタン 白菜としめじのスープ りんご	食パン じゃが芋・油 小麦粉・パン粉 米・ごま・砂糖	豚肉 チーズ <b>牛乳・味噌</b>	玉ねぎ・コーン・パセリ 白菜・しめじ りんご	麦茶 星だべよ 牛乳 五平餅	食パン→米粉パン チーズ除去【グラタン】	牛乳→豆乳
13	金	ご飯 ひじき入りつくね 納豆和え 切干大根の味噌汁	米 片栗粉・砂糖 ごま 小麦粉・米粉・砂糖・油	豚肉・鶏肉 豆腐・ひじき 納豆・味噌 <b>牛乳</b>	玉ねぎ・生姜 もやし・人参・小松菜 切干大根・小ねぎ 人参	麦茶 クラッカー 牛乳 キャロット蒸しパン		牛乳→豆乳
14	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋の味噌汁 オレンジ	米 ごま油 さつま芋 米・ごま	豚肉 味噌 <b>かつお節</b>	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 焼きおにぎり		
16	月	ご飯 麻婆豆腐 ピーフンの中華サラダ わかめスープ	米 片栗粉・ビーフン ごま・ごま油 小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉・豆腐 きくらげ・なると わかめ・味噌 <b>牛乳・きな粉・豆乳</b>	人参・ねぎ にら・きゅうり えのき・しいたけ	麦茶 パイ 牛乳 きなこクッキー		牛乳→豆乳
17	火	ご飯 鶏肉のきじ焼き ほうれん草としめじのソテー 野菜スープ	米・ケチャップ 片栗粉・ソース 油 ゼリーの素・せんべい	鶏肉 ウインナー <b>牛乳</b>	ほうれん草・しめじ コーン 人参・キャベツ みかん缶	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 フルーツゼリー・せんべい		牛乳→豆乳
18	水	ご飯 豚肉とがんものうま煮 キャベツともやしのごま和え かぼちゃの味噌汁	米 油・砂糖 ごま バイシート・あんこ	がんとどき 豚肉・鶏肉 味噌 <b>牛乳</b>	玉ねぎ・人参・いんげん キャベツ・もやし かぼちゃ・小ねぎ	麦茶 Caせんべい 牛乳 渦巻きあんこパイ		牛乳→豆乳 あんこクッキーに代替え
19	木	麦ご飯 鯨のかば焼き 春雨サラダ のっぺい汁	米・押麦 片栗粉・油・砂糖・春雨 ごま油・ごま・里芋・こんにゃく 小麦粉・砂糖・BP・ケチャップ	鯨 <b>牛乳・ウインナー</b>	生姜・きゅうり・人参 大根 長ねぎ	麦茶 星だべよ 牛乳 アメリカンドック風ケーキ		牛乳→豆乳
20	金	大豆ミートのカレーライス ひじきサラダ ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク・ゼリー <small>小麦粉・豆乳マーガリン・ココア</small>	大豆ミート ひじき <b>豆乳・牛乳</b>	玉ねぎ キャベツ・人参 コーン	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアマフィン		牛乳→豆乳
21	土	高野豆腐のそぼろあんかけ丼 こふき芋 わかめと麩の味噌汁	米 油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・麩 小麦粉・砂糖・BP	高野豆腐・豚肉 青のり わかめ・味噌	人参 玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
23	月	わかめご飯 松風焼き 切干大根のサラダ 高野豆腐とキャベツのすまし汁	米 パン粉 砂糖・ごま マカロニ・油	わかめご飯の素 豚肉・鶏肉 高野豆腐 <b>牛乳・ウインナー</b>	玉ねぎ・切干大根 人参・コーン キャベツ 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 パイ 牛乳 マカロニナポリタン		牛乳→豆乳
24	火	麦ご飯 鰯の風味煮 小松菜のおかか和え 春野菜の豚汁	米・押麦 砂糖 <small>豆乳マーガリン・砂糖・小麦粉・BP・メープルシロップ</small>	鰯・かつお節 豚肉 味噌 <b>牛乳・豆乳</b>	生姜・小松菜・キャベツ たけのこ・ごぼう 人参・絹さや	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 メープルマフィン		牛乳→豆乳
25	水	ご飯 厚揚げのカレー炒め 茎わかめサラダ 麩とえのきのすまし汁	米 油・カレー粉・砂糖・片栗粉 ごま油・麩 小麦粉・砂糖・ドライイースト・油	厚揚げ 豚肉 茎わかめ <b>豆乳・牛乳</b>	玉ねぎ・人参 にら・もやし キャベツ・きゅうり・えのき	麦茶 Caせんべい 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
26	木	食パン じゃが芋のミートグラタン 白菜としめじのスープ りんご	食パン じゃが芋・油 小麦粉・パン粉 米・ごま・砂糖	豚肉 チーズ <b>牛乳・味噌</b>	玉ねぎ・コーン・パセリ 白菜・しめじ りんご	麦茶 星だべよ 牛乳 五平餅	食パン→米粉パン チーズ除去【グラタン】	牛乳→豆乳
27	金	ご飯 ひじき入りつくね 納豆和え 切干大根の味噌汁・ゼリー	米 片栗粉・砂糖 ごま・ゼリー アイスクリーム・コンフレーク	豚肉・鶏肉 豆腐・ひじき 納豆・味噌 <b>牛乳・ホイップクリーム</b>	玉ねぎ・生姜 もやし・人参・小松菜 切干大根・小ねぎ	麦茶 クラッカー 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ゼリーに代替え・ホイップ除去
28	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋の味噌汁 オレンジ	米 ごま油 さつま芋 米・ごま	豚肉 味噌 <b>かつお節</b>	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 焼きおにぎり		
30	月	ご飯 麻婆豆腐 ピーフンの中華サラダ わかめスープ	米 片栗粉・ビーフン ごま・ごま油 小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉・豆腐 きくらげ・なると わかめ・味噌 <b>牛乳・きな粉・豆乳</b>	人参・ねぎ にら・きゅうり えのき・しいたけ	麦茶 パイ 牛乳 きなこクッキー		牛乳→豆乳
31	火	ご飯 鶏肉のきじ焼き ほうれん草としめじのソテー 野菜スープ	米・ケチャップ 片栗粉・ソース 油 ゼリーの素・せんべい	鶏肉 ウインナー <b>牛乳</b>	ほうれん草・しめじ コーン 人参・キャベツ みかん缶	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 フルーツゼリー・せんべい		牛乳→豆乳

