



2022年6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	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	体の調子を変えるもの		昼食	おやつ
1	水	麦ご飯 ハンバーグ ナムル 中華スープ カレーライス ほうれん草とコーンのソテー オレンジ	米・押麦 砂糖・ごま油 クチャップ 小麦粉・BP・砂糖 米 じゃが芋・油 カレーフレーク ゼリーの素・ 麦心あ	豚肉 豆腐 なると 牛乳・豆乳・練乳 鶏肉 豆乳 豆乳マーガリン 牛乳	玉ねぎ・生姜・キャベツ ほうれん草・もやし 人参・にら 生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・オレンジ ほうれん草・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ミルク蒸しパン		牛乳→豆乳 練乳除去
2	木	麦ご飯 すき焼き風煮 粉ふき芋 わかめの味噌汁	米・押麦 白滝・油 砂糖・じゃが芋 食パン・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 豆腐・青のり わかめ・味噌 牛乳	白菜・人参 長ねぎ・いんげん 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 シュガートースト		牛乳→豆乳 せんべいに代替
3	金	焼肉丼 豆腐のすまし汁 ゼリー	米 油・砂糖・ごま油 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく・絹さや 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
4	土	味噌肉うどん カニカマサラダ ゼリー	うどん 砂糖・油 ゼリー 砂糖・油・小麦粉・BP	豚肉 わかめ 味噌・カニカマ 牛乳	人参・長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットケーキ		牛乳→豆乳
6	月	食パン 鶏肉のピザ風焼き かぼちゃサラダ フロッキーとしめじのスープ	食パン ノンマヨネーズ・クチャップ 砂糖 米・油	鶏肉 チーズ ウィンナー	人参・長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットケーキ		
7	火	食パン 鶏肉のピザ風焼き かぼちゃサラダ フロッキーとしめじのスープ	食パン ノンマヨネーズ・クチャップ 砂糖 米・油	鶏肉 チーズ ウィンナー	人参・長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットケーキ		
8	水	食パン 鶏肉のピザ風焼き かぼちゃサラダ フロッキーとしめじのスープ	食パン ノンマヨネーズ・クチャップ 砂糖 米・油	鶏肉 チーズ ウィンナー	人参・長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットケーキ		
8	水	鮭のねぎ塩焼き きんぴらごぼう キャベツと豆腐のすまし汁	米 ごま油 油・砂糖 小麦粉・油・砂糖・BP・ココア	鮭 豆腐 味噌 牛乳・豆乳・豆腐	長ねぎ・にんにく ごぼう・人参 蓮根・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアドーナツ		牛乳→豆乳
9	木	ご飯 塩から揚げ 白菜のお浸し じゃが芋のスープ	米 塩こうじ・片栗粉・油 じゃが芋 パイシート	鶏肉 かつお節 味噌 牛乳・粉チーズ	にんにく・生姜・白菜 きゅうり・人参 もやし・玉葱	麦茶 お菓子 牛乳 チーズパイ		牛乳→豆乳 蒸しパンに代替
10	金	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の納豆和え 大根の味噌汁	米・押麦 油・砂糖 片栗粉 ココアプリンの素	鶏肉・厚揚げ 納豆 味噌 牛乳	玉ねぎ・絹さや 小松菜・もやし・人参 大根・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアプリン		牛乳→豆乳 ゼリーに代替
11	土	焼きそば わかめスープ ゼリー	中華麺 油 ごま油・ごま 米	豚肉 青のり かつお節・わかめ ひじき・油揚げ	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ 長ねぎ 人参	麦茶 お菓子 麦茶 ひじきおにぎり		
13	月	スタミナ納豆丼 キャベツの磯香和え ほうれん草と鮭の味噌汁	米 砂糖・油 片栗粉・麩 小麦粉・豆乳マーガリン・BP・砂糖	豚肉・大豆ミート ささみ・納豆 海苔・味噌 豆乳・牛乳	人参・小ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・玉葱・にんにく ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ごまスコーン		牛乳→豆乳
14	火	麦ご飯 シュウマイ ナムル 中華スープ	米・押麦 片栗粉・砂糖・ごま油 シュウマイの皮 小麦粉・BP・砂糖	豚肉 豆腐 なると 牛乳・豆乳・練乳	玉ねぎ・生姜・キャベツ ほうれん草・もやし 人参・にら	麦茶 お菓子 牛乳 ミルク蒸しパン		牛乳→豆乳 練乳除去
15	水	ご飯 豚肉のブルコギ風 大根とツナのサラダ えのきと小松菜のスープ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・ノンマヨネーズ さつまいも・砂糖	豚肉 味噌 ツナ 牛乳・きな粉	生姜・にら・玉ねぎ 人参・大根・きゅうり えのき・小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 さつまいもきな粉		牛乳→豆乳
16	木	カレーライス ほうれん草とコーンのソテー オレンジ	米 じゃが芋・油 カレーフレーク 小麦粉・豆乳マーガリン・砂糖・ココア	鶏肉 豆乳 豆乳マーガリン 牛乳	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・オレンジ ほうれん草・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 かえるクッキー		牛乳→豆乳
17	金	麦ご飯 すき焼き風煮 粉ふき芋 わかめの味噌汁	米・押麦 白滝・油 砂糖・じゃが芋 食パン・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 豆腐・青のり わかめ・味噌 牛乳	白菜・人参 長ねぎ・いんげん 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 シュガートースト		牛乳→豆乳 米粉パンに代替
18	土	焼肉丼 豆腐のすまし汁 ゼリー	米 油・砂糖・ごま油 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆腐	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく・絹さや 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
20	月	味噌肉うどん カニカマサラダ ゼリー	うどん 砂糖・油 ゼリー 砂糖・油・小麦粉・BP	豚肉 わかめ 味噌・カニカマ 牛乳	人参・長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットケーキ		牛乳→豆乳
21	火	食パン 鶏肉のピザ風焼き かぼちゃサラダ フロッキーとしめじのスープ	食パン ノンマヨネーズ・クチャップ 砂糖 米・油	鶏肉 チーズ ウィンナー	人参・長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットケーキ		
22	水	食パン 鶏肉のピザ風焼き かぼちゃサラダ フロッキーとしめじのスープ	食パン ノンマヨネーズ・クチャップ 砂糖 米・油	鶏肉 チーズ ウィンナー	人参・長ねぎ キャベツ きゅうり 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットケーキ		
22	水	鮭のねぎ塩焼き きんぴらごぼう キャベツと豆腐のすまし汁	米 ごま油 油・砂糖 小麦粉・油・砂糖・BP・ココア	鮭 豆腐 味噌 牛乳・豆乳・豆腐	長ねぎ・にんにく ごぼう・人参 蓮根・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアドーナツ		牛乳→豆乳
23	木	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜の納豆和え 大根の味噌汁	米・押麦 油・砂糖 片栗粉 パイシート	鶏肉・厚揚げ 納豆 味噌 牛乳・粉チーズ	玉ねぎ・絹さや 小松菜・もやし・人参 大根・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 チーズパイ		牛乳→豆乳 蒸しパンに代替
24	金	ご飯 塩から揚げ 白菜のお浸し じゃが芋のスープ・ゼリー	米 塩こうじ・片栗粉・油 じゃが芋・ゼリーの素 小麦粉・豆乳マーガリン・BP・砂糖・ココア	鶏肉 かつお節 味噌 牛乳・豆乳・ホイップ	にんにく・生姜・白菜 きゅうり・人参 もやし・玉葱	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ホイップ除去
25	土	焼きそば わかめスープ ゼリー	中華麺 油 ごま油・ごま 米	豚肉 青のり かつお節・わかめ ひじき・油揚げ	キャベツ・人参 人参・玉ねぎ 長ねぎ 人参	麦茶 お菓子 麦茶 ひじきおにぎり		
27	月	スタミナ納豆丼 キャベツの磯香和え ほうれん草と鮭の味噌汁	米 砂糖・油 片栗粉・麩 小麦粉・豆乳マーガリン・BP・砂糖	豚肉・大豆ミート ささみ・納豆 海苔・味噌 豆乳・牛乳	人参・小ねぎ・にら キャベツ・きゅうり・にんにく ほうれん草・玉ねぎ・生姜	麦茶 お菓子 牛乳 ごまスコーン		牛乳→豆乳
28	火	★シルフィードカレー ●ハヤシサラダ 白菜のスープ	米 バター ・油・小麦粉・砂糖 カレー粉・じゃが芋・豆油・ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン・クチャップ・ココア	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 豆乳・牛乳	玉ねぎ・生姜・にんにく トマト・豆・コーン・ほうれん草 白菜・人参	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		乳除去カレーに代替 【スキムミルク・バター・ヨーグルト除去】
29	水	ご飯 豚肉のブルコギ風 大根とツナのサラダ えのきと小松菜のスープ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・ノンマヨネーズ さつまいも・砂糖	豚肉 味噌 ツナ 牛乳・きな粉	生姜・にら・玉ねぎ 人参・大根・きゅうり えのき・小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 さつまいもきな粉		牛乳→豆乳
30	木	ご飯 白身魚のフライ 切干大根の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖 小麦粉・油・砂糖・BP・餃子	ホキ 高野豆腐 油揚げ・味噌 牛乳	切干大根 人参 キャベツ・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ぎょうざドッグ		牛乳→豆乳

