



2022年7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
1・15	月							
2	火							
1	金	ご飯 肉豆腐 しらすサラダ なめこの味噌汁 冷やしきつねうどん さつま芋の甘煮 ゼリー	米 砂糖 油・胡麻油 小麦粉・BP・砂糖・油・カルピス うどん さつま芋・砂糖 ゼリー 小麦粉・砂糖・油	豆腐 豚肉 しらす・味噌 牛乳 豚肉・油揚げ わかめ	人参・玉ねぎ 小松菜 なめこ・長ねぎ 人参 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン		牛乳→豆乳 カルピス除去
2	土							
4	月	ご飯 鮭のみぞれあんかけ おかか和え 小松菜の味噌汁 食パン	米 片栗粉 小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン・グラニュー糖	鮭 かつお節 味噌 牛乳・豆腐・豆乳	大根・小ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 もやし・小松菜・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 サターアンダギー		牛乳→豆乳
5	火	ハンバーグ スパゲティーサラダ しめじのスープ	食パン パン粉・砂糖・ケチャップ スパゲティー・ノンマヨネーズ 小麦粉・あんこ・豆乳マーガリン・砂糖・BP	豚肉・鶏肉 わかめ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・きゅうり 人参・コーン しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 あんこスコーン	食パン→米粉パン	牛乳→豆乳
6	水	なすとひき肉のカレーライス 切干大根とキャベツのごま炒め オレング	米・押麦 油・カレーフレーク 胡麻・胡麻油 マカロニ	豚肉 豆乳 干しエビ	玉ねぎ・人参 なす・トマト缶 切干大根・キャベツ・オレング 玉ねぎ・キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 干しエビの Pasta		
7	木	七夕そうめん から揚げ 納豆和え	そうめん 砂糖・油 片栗粉 お菓子・ゼリーの素・シロップ・アラザン	鶏肉 油揚げ 納豆 牛乳	オクラ・人参・にんにく 生姜・もやし ほうれん草 みかん	麦茶 お菓子 牛乳 天の川ゼリー・お菓子		牛乳→豆乳
8	金	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ	米 油・胡麻油 胡麻・片栗粉	豚肉 豆腐 なると・わかめ	長ねぎ・にら ほうれん草・もやし 人参	麦茶 お菓子 引き渡し訓練		
9	土	豚丼 コールスロー わかめスープ	米 油・砂糖 ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 わかめ・油揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
11	月	ご飯 八宝菜 中華風コーンスープ ゼリー	米 胡麻油・片栗粉 小麦粉・砂糖・ジャム・油・BP	豚肉 牛乳・豆乳	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・たけのこ・きくらげ コーン缶・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ジャムマフィン		牛乳→豆乳
12	火	麦ご飯 にぎり揚げ ピーマンサラダ コンソメスープ	米・押麦 胡麻・片栗粉・砂糖 油・ピーマン 餃子の皮・ノンマヨネーズ	鶏肉・おから ウィンナー なると 牛乳	えのき・ごぼう・ピーマン 生姜・きゅうり 玉ねぎ・人参 コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ひとくちマヨコーンピザ		牛乳→豆乳
13	水	食パン ポークチャップ ひじきサラダ 鮎とわかめのすまし汁	食パン ケチャップ・ソース 砂糖・麩 お菓子	豚肉 ひじき わかめ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン しめじ・キャベツ 人参・コーン スイカ	麦茶 お菓子 牛乳 スイカ・お菓子	食パン→米粉パン	牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
14	木	麦ご飯 鶏肉の南部焼き かぼちゃサラダ けんちん汁	米・押麦 胡麻・ノンマヨネーズ 胡麻油・こんにやく かつお・ミックス・油	鶏肉 油揚げ 牛乳・ベーコン・チーズ	かぼちゃ・きゅうり 人参・大根 長ねぎ 枝豆・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 枝豆のケーキサレ		牛乳→豆乳 マフィンに代替え
15	金	ご飯 厚揚げのカレー炒め しらすサラダ なめこの味噌汁	米 油・カレー粉 砂糖・片栗粉 小麦粉・BP・ココア・砂糖・油	厚揚げ・豚肉 しらす 味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・にら もやし・小松菜 キャベツ・なめこ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳ココア蒸しパン		牛乳→豆乳
16	土	焼きうどん さつま芋の甘煮 ゼリー	うどん 油・胡麻油 さつま芋・砂糖・ゼリー 小麦粉・砂糖・油	豚肉 かつお節	人参 玉ねぎ キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
19	火	ご飯 塩麻婆豆腐 春雨サラダ わかめとしめじのスープ	米 油・胡麻油・片栗粉 春雨・砂糖 わかめ・しめじ・豆乳マーガリン・トイペースト・アチャコ	豚肉 豆腐 なると・わかめ 牛乳・豆乳・ウィンナー・チーズ	長ねぎ・にら きゅうり・もやし 人参・しめじ 玉ねぎ・ピーマン・トマト缶	麦茶 お菓子 牛乳 手作りピザ		牛乳→豆乳 チーズ除去
20	水	かぼちゃのカレーライス 切干大根とキャベツのごま炒め ゼリー	米・押麦 油・カレーフレーク 胡麻・ゼリー 麩・豆乳マーガリン・砂糖	豚肉 豆乳 牛乳・きな粉	かぼちゃ・玉ねぎ 人参 切干大根・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナック		牛乳→豆乳
21	木	チャーチャー麺 納豆和え 鮎とオクラのすまし汁 りんご	中華麺 砂糖 麩 麦パン・砂糖・マーガリン・メープルシロップ	豚肉・大豆ミート 味噌 納豆 牛乳	きゅうり・もやし 人参・ほうれん草 オクラ・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト		牛乳→豆乳 米粉パントーストに代替え
22	金	ご飯 にら入りつくね 夏野菜炒め 中華スープ	米 パン粉・砂糖・片栗粉 油・胡麻油・胡麻 コーンフレーク・砂糖	鶏肉・豚肉 おから ヨーグルト	玉ねぎ・生姜・にら ズッキーニ・パプリカ 人参・もやし みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト		ゼリーに代替え
23	土	焼肉丼 コールスロー わかめと油揚げの味噌汁	米 油・砂糖 胡麻・ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 わかめ・油揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく・小ねぎ キャベツ・きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
25	月	ご飯 回鍋肉 中華風コーンスープ オレング	米 油・砂糖 胡麻油・片栗粉 小麦粉・砂糖・油	豚肉 味噌 牛乳	長ねぎ・キャベツ・ピーマン 人参・生姜・玉ねぎ・小ねぎ クリームコーン缶・オレング	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
26	火	麦ご飯 とり天 さつま芋サラダ ABCスープ	米・押麦 ごま油・片栗粉・小麦粉・油 さつま芋・ノンマヨネーズ・マカロニ 米・砂糖・胡麻	鶏肉 ウィンナー 油揚げ	にんにく・きゅうり 玉ねぎ 人参	麦茶 お菓子 麦茶 相模寿司		
27	水	ご飯 チキンチャップ ナムル わかめのすまし汁	米 ケチャップ・ソース 砂糖・胡麻油	鶏肉 わかめ なると 牛乳	玉ねぎ・ピーマン しめじ・ほうれん草・もやし 人参・長ねぎ とうもろこし	麦茶 お菓子 牛乳 とうもろこし		牛乳→豆乳
28	木	麦ご飯 鮎の南部焼き ひじきサラダ けんちん味噌汁	米・押麦 油・胡麻・砂糖 胡麻油・こんにやく 米・胡麻油	鯖 ひじき 油揚げ・味噌 かつお節・昆布	キャベツ・コーン 大根・人参 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 おかか昆布おにぎり		
29	金	食パン ハンバーグ マカロニサラダ・コンソメスープ チーズ	食パン・デミグラスソース 砂糖・マカロニ ノンマヨネーズ コンソメ・フルーツソース	豚肉 大豆ミート チーズ 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	玉ねぎ 人参・きゅうり キャベツ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	食パン→米粉パン デミグラスソース→ケチャップ チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳 ゼリー・パフェに代替え
30	土	チキンライス ツナサラダ すまし汁	米 油・砂糖 じゃが芋・ケチャップ 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 ツナ	人参・玉ねぎ しめじ キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		