



# 2022年8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	月	夏野菜カレーライス カミカミサラダ ゼリー	米・押麦 油・カレーフレーク 砂糖・ノンマヨネーズ・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・メープルシロップ	豚肉・ささみ 豆乳 かつお節 牛乳・豆乳	玉ねぎ・かぼちゃ オクラ・パプリカ・なす ごぼう・人参・きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 ヌーブルクッキー		牛乳→豆乳
2	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き カニカマサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ	米 マーマレード・砂糖 油 うどん・油	鶏肉 カニカマ 豚肉・かつお節	もやし・人参・コーン ほうれん草 玉ねぎ キャベツ・人参	麦茶 お菓子 麦茶 焼きうどん		
3	水	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ なすとえのきのスープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・春雨 お菓子	厚揚げ・豚肉 味噌 なた 牛乳	長ねぎ・キャベツ・にら きゅうり・人参 もやし・なす・えのき スイカ	麦茶 お菓子 牛乳 スイカ・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替
4	木	麦ご飯 塩鶏肉じゃが 磯香和え 鮎としめじの味噌汁	米・押麦 じゃが芋 油・砂糖・鮎 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	鶏肉 ちくわ・海苔 味噌 牛乳・豆腐・粉チーズ	玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草 もやし・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケージョ		牛乳→豆乳 粉チーズ除去ボンデケージョに代替
5	金	肉うどん ブロッコリーのサラダ りんご	うどん・じゃが芋 ノンマヨネーズ パイシート・グラニュー糖	豚肉 わかめ 牛乳	人参・長ねぎ ブロッコリー・コーン きゅうり・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 パルミエ		牛乳→豆乳 マフィンに代替
6	土	そぼろ丼 根菜汁 ゼリー	米 砂糖 ゼリー 米・わかめおにぎりの糸	鶏肉 大豆ミート 牛乳	生姜・絹さや ごぼう・大根・人参 玉ねぎ・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり		
8	月	ご飯 つくね焼き 切干大根のサラダ キャベツの味噌汁	米 パン粉・油・砂糖 片栗粉・ごま 葱・豆乳マーガリン	鶏肉 大豆ミート 味噌 牛乳・青のり	玉ねぎ・生姜・コーン 切干大根・人参 きゅうり・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 のりスナック		牛乳→豆乳
9	火	麦ご飯 白身魚のフライ ひじき煮 小松菜と油揚げのすまし汁	米・押麦 小麦粉・パン粉・ソース 油・砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油	ホキ ひじき・竹輪 高野豆腐・油揚げ 牛乳・豆乳	いんげん・人参 小松菜 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットケーキ		牛乳→豆乳
10	水	ご飯 豚肉のブルコギ風 ほうれん草のソテー 高野豆腐のスープ	米 春雨・砂糖 片栗粉 マカロニ・ケチャップ	豚肉 味噌 高野豆腐 牛乳・ウィンナー	生姜・玉ねぎ 人参・ほうれん草 コーン・ねぎ 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニナポリタン		牛乳→豆乳
12	金	ご飯 肉団子の酢豚風 ピーンサラダ わかめとすまし汁 ツナのスパゲティ	米 砂糖・ケチャップ ピーン 小麦粉・BP・砂糖・油 スパゲティ	肉団子 わかめ 牛乳・きな粉・豆乳	人参・ピーマン・たけのこ 玉ねぎ・きゅうり きくらげ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳きな粉煎しパン		牛乳→豆乳
13	土	ポトフ風スープ ゼリー	豆乳マーガリン じゃが芋・ゼリー 小麦粉・油・砂糖・BP	豚肉 わかめ 豆乳	キャベツ・人参 玉ねぎ ブロッコリー	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
15	月	ハヤシライス カミカミサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ ノンマヨネーズ 小麦粉・油・砂糖・ココア	豚肉・ささみ かつお節 チーズ 牛乳	玉ねぎ しめじ・ごぼう 人参・きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 ココアクッキー	ハヤシライス→カレーライス チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳
16	火	大豆ミートの麻婆丼 もやしの中輪サラダ なすとほうれん草のスープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 牛乳・きな粉	長ねぎ・にら もやし・きゅうり・人参 キャベツ・なす・ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 くずもち		牛乳→豆乳
17	水	食パン バーベキューチキン マカロニサラダ キャベツと玉ねぎのスープ	食パン・いちごジャム ケチャップ・ソース・マカロニ 砂糖・ノンマヨネーズ じゃが芋・さつま芋・油	鶏肉 牛乳	人参 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 お芋チップス	食パン→米粉パン	牛乳→豆乳
18	木	麦ご飯 鶏肉じゃが 磯香和え 鮎としめじのすまし汁	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖 鮎 ホットケーキミックス・砂糖・油	鶏肉 竹輪・海苔 牛乳	玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草 もやし・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパンマフィン		牛乳→豆乳 乳除去マフィンに代替
19	金	ご飯 鯉の南蛮漬け ひじき煮 さつま芋の味噌汁	米 片栗粉・油 砂糖・さつま芋 パイシート・ケチャップ・砂糖	鯉 ひじき・高野豆腐 竹輪・味噌 牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参 いんげん 長ねぎ ピーマン・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミートパイ		牛乳→豆乳 クッキーに代替
20	土	五目チャーハン ウィンナーのスープ ゼリー	米 油・ごま油 砂糖・ゼリー 米	鶏肉 ウィンナー かつお節	長ねぎ・しめじ 人参 ほうれん草	麦茶 お菓子 麦茶 おかかおにぎり		
22	月	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ	米・じゃが芋 油・胡麻 砂糖・ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆腐 牛乳・豆乳	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン 人参・生姜・ブロッコリー コーン・きゅうり・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 胡麻スコーン		牛乳→豆乳
23	火	タコライス 人参しりしり もずくスープ りんご	米 油・カレー粉・ごま油・砂糖 ケチャップ・ソース・ごま マカロニ・油	豚肉 大豆ミート ツナ・もずく 牛乳・塩昆布	キャベツ・玉ねぎ・にんにく 人参・もやし 長ねぎ・りんご 人参・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 塩昆布のバスタ		牛乳→豆乳
24	水	ご飯 味噌ダレのつくね焼き ジャーマンポテト わかめとなめこのすまし汁	米 パン粉・油 ごま・じゃが芋 小麦粉・ケチャップ・ソース・片栗粉・油	鶏肉 おから・ウィンナー わかめ・味噌 牛乳・豆乳	生姜・小ねぎ 人参 なめこ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
25	木	麦ご飯 豚肉の甘辛炒め煮 納豆和え じゃが芋とオクラの味噌汁	米・押麦 白滝・油・砂糖 じゃが芋 米・油・砂糖・BP・コーンフレーク	豚肉 納豆 味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・しめじ・生姜 もやし・ほうれん草 人参・オクラ	麦茶 お菓子 牛乳 コーンフレーククッキー		牛乳→豆乳
26	金	から揚げカレー もやしとコーンのサラダ ゼリー	米・じゃが芋・油・砂糖 カレールー・片栗粉・小麦粉 ノンマヨネーズ・ゼリーの糸 小麦粉・砂糖・油・BP・食紅	豚肉・鶏肉 豆乳 牛乳・豆乳・ホイップ	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく もやし・キャベツ・コーン ブルーベリー	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ホイップ除去
27	土	焼きそば 油揚げのスープ りんご	中華麺 油・ごま油 ソース 小麦粉・砂糖・油	豚肉 青のり 油揚げ 牛乳	キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ 長ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
29	月	中華丼 切干大根の煮物 なすの味噌汁	米 油・砂糖 片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP・ジャム・食紅	豚肉 なた 油揚げ・味噌 牛乳・豆乳	生姜・玉ねぎ・人参 キャベツ・切干大根 いんげん・なす・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 いちご煎しパン		牛乳→豆乳
30	火	食パン マカロニミートグラタン ほうれん草のソテー わかめスープ	食パン・マーマレードジャム マカロニ・油・ケチャップ 小麦粉・パン粉 米	豚肉 チーズ・牛乳 わかめ 鮭フレーク	玉ねぎ・コーン ほうれん草 人参・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 鮭おにぎり	食パン→米粉パン チーズ・牛乳除去【グラタン】	
31	水	じゃじゃ麺風 ポテトサラダ 冬瓜の入ア オレンジ	うどん 砂糖・ごま油 じゃが芋・ノンマヨネーズ 葱・砂糖・豆乳マーガリン	鶏肉 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ 生姜・きゅうり 冬瓜・しめじ・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 ジュガースナック		牛乳→豆乳