



# 2022年9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	
			熱ゆ力になるもの	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	木							
2	金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 鮎とわかめの味噌汁	米 砂糖・油・片栗粉 ごま・鮎 スバグティ・油	鶏肉 厚揚げ・竹輪 わかめ・味噌 牛乳・ウィンナー	人参・キャベツ ほうれん草 もやし 玉ねぎ・人参・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 和風スバグティ		牛乳→豆乳
3	土	ねぎ塩豚丼 豆腐と油揚げのすまし汁 ゼリー	米 ごま油 ゼリー 米・わかめおにぎりの素	豚肉 豆腐 油揚げ	長ねぎ・キャベツ 人参 にんにく	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり		
5	月	ご飯 のり塩から揚げ ひじきサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁	米 片栗粉・小麦粉 油・砂糖・塩こうじ 鮎・豆乳マーガリン・砂糖	鶏肉 青のり・ひじき 味噌・さつま揚げ 牛乳・きな粉	生姜・にんにく 人参・小松菜 キャベツ・コーン・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナック		牛乳→豆乳
6	火	ご飯 鱈の味噌煮 キャベツの納豆和え 根菜汁	米 砂糖 ホットケーキミックス	鱈 味噌 納豆 牛乳・ウィンナー	生姜・長ねぎ・キャベツ もやし・人参 大根・ごぼう	麦茶 お菓子 牛乳 アメリカンドック風ケーキ		牛乳→豆乳 乳糖除去マフィンに代替
7	水	キーマカレーライス 春雨サラダ 梨	米・押麦 油・カレールウ・砂糖 春雨・ごま油・ごま お菓子・ゼリーの素	豚肉 大豆ミート 豆乳・なると	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・ピーマン コーン・もやし・梨	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・二色きざせゼリー		牛乳→豆乳 乳糖除去お菓子に代替
8	木	ご飯 豆腐チャンプル 磯香和え じゃが芋といんげんの味噌汁	米 油・砂糖 じゃが芋 小麦粉・BP・砂糖・油・あんこ	豚肉・豆腐 海苔・かつお節 味噌 牛乳・豆乳	生姜・人参・キャベツ 小松菜・もやし いんげん	麦茶 お菓子 牛乳 あんこ蒸しパン		牛乳→豆乳
9	金	食パン かぼちゃグラタン 人参とえのきのスープ ゼリー	食パン・いちごジャム 油・マカロニ・マーガリン 小麦粉・パン粉・ゼリー 米・ごま・砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳 味噌	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・しめじ えのき	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	食パン→米粉パン マーガリン・チーズ・牛乳除去 (かぼちゃグラタン)	
10	土	五目チャーハン 切干大根とキャベツのサラダ 中華スープ	米 ごま油・油 片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 大豆 豆乳	人参・玉ねぎ 切干大根・キャベツ 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
12	月	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ わかめスープ	米 砂糖・ケチャップ・ソース カレー粉・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・砂糖	鶏肉 ヨーグルト わかめ 牛乳・豆乳・きな粉	人参 きゅうり コーン・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳もち	ヨーグルト除去 (タンドリーチキン)	牛乳→豆乳
13	火	麦ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツのおかか和え 鮎と大根のすまし汁	米・押麦 砂糖・片栗粉 パン粉・鮎 小麦粉・ごま・砂糖・油	豚肉・大豆ミート かつお節 竹輪 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 大根	麦茶 お菓子 牛乳 ごまクッキー		牛乳→豆乳
14	水	しょうゆラーメン ツナサラダ りんご	中華麺 砂糖 ごま油・ノンマヨネーズ	豚肉 ツナ なると 牛乳・豆乳・豆腐	人参・コーン キャベツ・もやし きゅうり・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 さつま芋ドーナツ		牛乳→豆乳
15	木	ご飯 豚肉の味噌野菜炒め ナムル 中華風コーンスープ	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油 米・砂糖・ごま	豚肉 味噌 竹輪 油揚げ	キャベツ・しめじ・玉ねぎ いんげん・にんにく・もやし 人参・ほうれん草・コーン・小ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 稲荷寿司		
16	金	食パン チキンチャップ 小松菜のごま和え ウィンナーと大根のスープ	食パン・マーマレードジャム 油・砂糖・ケチャップ ソース・ごま スバグティ・油	鶏肉 さつま揚げ ウィンナー 牛乳・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・人参 しめじ・小松菜 もやし・大根 玉ねぎ・ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 ベーコンとほうれん草のスバグティ	食パン→米粉パン	牛乳→豆乳 ベーコン除去
17	土	豚丼 豆腐のすまし汁 ゼリー	米 砂糖・油 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳	玉ねぎ 人参 小ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
20	火	ご飯 白身魚のかば焼き 切干大根煮 キャベツと油揚げのすまし汁	米 片栗粉・油 砂糖 米	ホキ 高野豆腐・さつま揚げ 油揚げ 海苔・納豆	生姜・切干大根 人参 キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 納豆巻き		
21	水	さつま芋のカレーライス ピーマンサラダ チーズ	米・押麦 さつま芋・油・カレールウ ピーマン・ごま油・砂糖 砂糖・コーンフレーク	鶏肉 豆乳・なると チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 きゅうり みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト	チーズ→ゼリー	みかんゼリーに代替
22	木	ご飯 肉豆腐 磯香和え じゃが芋といんげんの味噌汁	米 白滝・砂糖 じゃが芋 小麦粉・マーガリン・砂糖・メープルシロップ	豆腐・豚肉 海苔・かつお節 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ 小松菜・もやし いんげん	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
24	土	きんぴらチャーハン 切干大根とキャベツのサラダ 中華スープ	米 油・ごま油 片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆乳	玉ねぎ・人参・ごぼう・長ねぎ 生姜・切干大根・キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
26	月	ご飯 鶏肉のごまダレ焼き ひじき煮 鮎と大根のすまし汁	米 砂糖・ごま 鮎 小麦粉・砂糖・油・BP・焼酎	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	人参 大根 絹さや	麦茶 お菓子 牛乳 肉まん		牛乳→豆乳
27	火	麦ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え 高野豆腐とわかめの味噌汁	米・押麦 じゃが芋・油 砂糖 小麦粉・ドライイースト・砂糖・厚野マーガリン	豚肉 なると・かつお節 わかめ・高野豆腐・味噌 牛乳・豆乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参 いんげん・もやし キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
28	水	ご飯 松風焼き ほうれん草の納豆和え なめこのスープ	米 パン粉・砂糖 ごま 小麦粉・砂糖・ココア・BP・油	豚肉・鶏肉 味噌 納豆 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草 なめこ	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳ココア蒸しパン		牛乳→豆乳
29	木	食パン ★バターナッツかぼちゃのシチュー 春雨サラダ オレンジ	食パン・ブルーベリージャム 油・シチュールウ・砂糖 春雨・ごま油・ごま 米	鶏肉 スキムミルク・牛乳 竹輪 かつお節	★バターナッツかぼちゃ 玉ねぎ・人参・コーン もやし・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 おかかおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチューに代替	
30	金	ミートスパゲティ チーズ入りコールスロー コンソメスープ ゼリー	スパゲティ・ケチャップ 油・砂糖・ソース じゃが芋・ゼリーの素 パイシート・砂糖・小麦粉	豚肉 ウィンナー 牛乳・豆乳・ホイップ	玉ねぎ・人参・にんにく トマト缶・もやし キャベツ・コーン りんご・かぼちゃパウダー	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	チーズ除去(コールスロー)	牛乳→豆乳 アップルマフィンに代替 (パイシート・ホイップ除去)