



2023年3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	体の調子を整えるもの		昼食	おやつ
1	水	塩ラーメン 切干大根のサラダ りんご	中華麺 ごま油・砂糖 食パン・ホットケーキミックス 砂糖・油・グラニュー糖	豚肉 なると さつま揚げ 牛乳	人参・コーン・きゅうり 白菜・切干大根 キャベツ・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパントースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
2	木	ご飯 鯖のみぞれあんかけ 白菜のごま和え わかめとえのきの味噌汁	米・ごま油・砂糖 片栗粉・油・ごま 小麦粉・砂糖・油・BP いちごジャム・抹茶・黄粉	鯖 わかめ 味噌 牛乳・豆乳	小ねぎ・大根・人参 白菜・きゅうり もやし・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 三色蒸しパン		牛乳→豆乳
3	金	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花のお浸し 花鮎のお吸い物	米 砂糖・油 花鮎 ひなあられ・ゼリーの素・アラザン	鶏肉 かつお節 牛乳・ホイップ	人参・筍 菜の花・絹さや もやし・コーン・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ひなあられ・春色ゼリー		牛乳→豆乳 ホイップ除去
4	土	豚丼 野菜スープ オレンジ	米 油 砂糖 米・ごま	豚肉 油揚げ かつお節	長ねぎ・もやし・玉ねぎ 人参・にんにく 小松菜・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 おなかおにぎり		
6	月	ご飯 から揚げ ひじき煮 かぶのすまし汁	米 砂糖・油 片栗粉・小麦粉 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳	人参・生姜 にんにく・グリーンピース かぶ・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
7	火	中華丼 ツナ和え 長ねぎと油揚げのスープ	米・押麦 ごま油・砂糖 片栗粉 パイシート・あんこ	豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 白菜・きくらげ・キャベツ コーン・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 あんこのくるくるパイ		牛乳→豆乳 あんこクッキーに代替え
8	水	食パン コーンシチュー スパゲティサラダ ゼリー	食パン・いちごジャム じゃが芋・油・シチュールウ スパゲティ・ノンマヨネーズ・ゼリー 米・ごま・砂糖	鶏肉 牛乳 味噌	コーン・玉ねぎ 人参 キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
9	木	ご飯 シュウマイ ナムル しめじと大根の味噌汁	米 片栗粉・砂糖・シュウマイの皮 砂糖・ごま油・ごま 片栗粉・砂糖	豚肉 豆腐・味噌 竹輪 牛乳・きな粉	玉ねぎ・生姜・ほうれん草 もやし・人参 しめじ・大根	麦茶 お菓子 牛乳 くずもち		牛乳→豆乳
10	金	ハンバーグカレー 小松菜の納豆和え 手作りゼリー	米・押麦・砂糖・じゃが芋 油・カレールウ・ゼリーの素 コーンフレーク・小麦粉・砂糖 油・ココア・フルーツソース	鶏肉 豚肉 大豆ミート 納豆・豆乳 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	玉ねぎ・人参 もやし 小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 アイスパフェ		牛乳→豆乳 豆乳アイスパフェに代替え
11	土	チキンピラフ 中華スープ りんご	米 油 砂糖 小麦粉・砂糖・油 米・押麦	鶏肉 肉団子 牛乳・チーズ なると	人参・玉ねぎ グリーンピース・もやし コーン・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
13	月	ミートボールハヤシライス ビーフンサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・砂糖 ビーフン・ごま油 米・わかめおにぎりの素	肉団子 牛乳・チーズ なると	玉ねぎ・人参 トマト缶・マッシュルーム きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
14	火	ご飯 すき焼き風煮 マカロニサラダ 鮎と大根のすまし汁	米・白滝 油・砂糖・マカロニ ノンマヨネーズ・鮎 じゃが芋・油	豚肉 豆腐 牛乳	白菜・人参 コーン・グリーンピース 長ねぎ・大根	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト		牛乳→豆乳
15	水	鶏南蛮うどん もやしの磯香和え りんご	うどん 砂糖 強力粉・ドライイースト 砂糖・油・クチャップ	鶏肉 竹輪 海苔・かつお節 牛乳・ベーコン・チーズ	長ねぎ・ほうれん草 人参・キャベツ もやし・りんご 玉ねぎ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 手作りピザ		牛乳→豆乳 ベーコン・チーズ除去
16	木	ご飯 つくね焼き コールスロー なめこの味噌汁	米 パン粉・片栗粉・砂糖 ノンマヨネーズ 米・もち米・砂糖・あんこ	鶏肉 大豆ミート 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・生姜・コーン 人参・キャベツ・きゅうり なめこ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ぼたもち		牛乳→豆乳
17	金	ご飯 コロック 春雨サラダ ABCスープ・ゼリー	米・じゃが芋・豆乳マーガリン 小麦粉・パン粉・油・ソース 春雨・砂糖・マカロニ・ゼリーの素 ホットケーキミックス・油・小麦粉・黄粉	豚肉 なると 油揚げ 牛乳・ホイップ	玉ねぎ・きゅうり 人参 もやし	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ホットケーキミックス・ホイップ除去
18	土	高野豆腐のそぼろ丼 さつま芋のすまし汁 ゼリー	米・砂糖・油 さつま芋 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 高野豆腐 豆乳	人参・玉ねぎ 生姜 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
20	月	麦ご飯 厚揚げの野菜炒め 切干大根の煮物 わかめと玉ねぎの味噌汁	米・押麦 ごま油 砂糖 米粉・片栗粉・BP・ココア・砂糖	豚肉 厚揚げ・さつま揚げ わかめ・味噌 牛乳・豆腐	玉ねぎ・人参 キャベツ・グリーンピース 切干大根・にら	麦茶 お菓子 牛乳 ココアと豆腐のブラウニー		牛乳→豆乳
22	水	ナポリタン ひじきサラダ 中華風コーンスープ	スパゲティ ケチャップ・ソース・砂糖・油 ノンマヨネーズ 砂糖・コーンフレーク	ウインナー 竹輪 ひじき ヨーグルト	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・コーンクリーム缶 コーン・長ねぎ みかん缶・梨缶	麦茶 お菓子 麦茶 フルーツヨーグルト		豆乳ゼリーに代替え
23	木	ピビンバ丼 コンソメスープ ゼリー	米・押麦 砂糖・ごま・ごま油 ゼリー 白玉粉・油・小麦粉・BP・砂糖	豚肉 大豆ミート 油揚げ 牛乳・粉チーズ・豆腐	長ねぎ・もやし・にら 人参・生姜・にんにく 小松菜・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケーキ		牛乳→豆乳 粉チーズ除去
24	金	食パン 鶏肉とアスパラのシチュー もやしの納豆和え オレンジ	食パン・いちごジャム 油・砂糖 シチュールウ ★酒米の米粉・油	鶏肉 牛乳 納豆 かつお節・青海苔	アスパラガス・玉ねぎ 人参・しめじ・もやし ほうれん草・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 ★米粒のかりかりりかけおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
25	土	五目チャーハン わかめスープ りんご	米 油・砂糖 鮎 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 なると わかめ 豆乳	人参・しめじ 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
27	月	ご飯 鶏肉の照り焼き すき昆布煮 玉ねぎと小松菜のすまし汁	米 砂糖 *酒米の米粉・片栗粉・油・砂糖・黄粉	鶏肉 刻み昆布・さつま揚げ 高野豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 ★米粒のスノーボール		牛乳→豆乳
28	火	ご飯 鯖のね味噌焼き ほうれん草のソテー ひらひらスープ	米 ごま油・砂糖 豆乳マーガリン・餃子の皮 砂糖・片栗粉	鯖 豚肉・ウインナー 味噌 牛乳	長ねぎ・ほうれん草 玉ねぎ・コーン キャベツ・人参	麦茶 お菓子 牛乳 みたらし団子風		牛乳→豆乳
29	水	ご飯 豚肉の生姜焼き さつま芋の甘煮 えのきと白菜の味噌汁	米 油・砂糖 さつま芋 お菓子・ゼリーの素	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 生姜・えのき 白菜	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・二色きらきらゼリー		牛乳→豆乳 乳除去お菓자에代替え
30	木	ご飯 麻婆豆腐 小松菜の磯香和え わかだけ汁	米 ごま油・砂糖・片栗粉 食パン・ココア・砂糖 マーガリン・メープルシロップ	豚肉 豆腐・味噌 海苔・かつお節・わかめ 牛乳	長ねぎ・にら 小松菜・もやし 人参・たけのこ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアフレンチトースト		牛乳→豆乳 米粉ココアトーストに代替え
31	金	チキンカレーライス カミカミサラダ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油・カレールウ ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま	鶏肉・ささみ 豆乳 チーズ 油揚げ	玉ねぎ・人参 切干大根 きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 いなりにぎり	チーズ→ゼリー	