



# 2023年4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	土	豚丼 キャベツと玉ねぎのスープ オレンジ	米 ごま油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 油揚げ 豆乳	長ねぎ・もやし 人参・にんにく キャベツ・玉ねぎ・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
3	月	ご飯 タンドリーチキン ひじき煮 大根としめじの味噌汁	米 砂糖・ケチャップ・ソース カレー粉・ノンマヨネーズ 米・砂糖	鶏肉 ひじき・油揚げ 高野豆腐・味噌 牛乳・油揚げ	人参 グリーンピース 大根・しめじ 筍・人参	麦茶 お菓子 牛乳 旬おにぎり		牛乳→豆乳
4	火	麦ご飯 肉じゃが ナムル 麩とわかめのすまし汁	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖 ごま油・ごま・麩 食パン・マーガリン	豚肉 竹輪 わかめ 牛乳・きな粉	人参・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草 もやし	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉トースト		牛乳→豆乳 米粉きな粉トーストに代替え
5	水	しょうゆラーメン かぼちゃの甘煮 ゼリー	中華麺 砂糖・ごま油 ゼリー 小麦粉・砂糖・油	豚肉 なると 牛乳	人参・コーン キャベツ かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
6	木	ご飯 松風焼き 小松菜の納豆和え 長ねぎと油揚げのスープ	米 パン粉・砂糖 ごま 砂糖・コーンフレーク	豚肉・鶏肉 味噌・納豆 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 小松菜・もやし 長ねぎ みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト		豆乳みかんゼリーに代替え
7	金	食パン 春野菜のシチュー キャベツの磯香和え りんご ピラフ さつま芋のすまし汁 オレンジ	食パン・フルベリージャム じゃが芋・油・砂糖 シチューールウ 中華麺・油・砂糖・ソース	鶏肉 牛乳 海苔・かつお節 豚肉 鶏肉	筍・アスパラガス 玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・りんご キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 焼きそば	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
8	土	麦ご飯 さつま芋のすまし汁 オレンジ	米 油 さつま芋 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 さつま芋 豆乳	人参・玉ねぎ グリーンピース 長ねぎ・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
10	月	チキンハヤシライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・マカロニ 砂糖・ノンマヨネーズ 片栗粉・砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ きな粉・豆乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム きゅうり・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 豆乳もち	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
11	火	ご飯 味噌肉豆腐 ほうれん草のソテー えのきとわかめの味噌汁	米 白滝・砂糖 油・片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉・ウィンナー 豆腐 わかめ・味噌 牛乳	人参・玉ねぎ ほうれん草・コーン えのき	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え
12	水	ご飯 白身魚のフライ 切干大根のごま炒め じゃが芋と玉ねぎのすまし汁	米・じゃが芋・パン粉 パン粉・油・ごま油 ソース・砂糖・ごま シバゲティ・砂糖・油	ホキ さつま揚げ 牛乳・ウィンナー	切干大根・人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ・人参・えのき・にんにく キャベツ・玉ねぎ・にんにく	麦茶 お菓子 牛乳 きのこスパゲティ		牛乳→豆乳
13	木	タコライス 春雨サラダ ABCスープ	米・押麦 油・ケチャップ・ソース・砂糖 カレー粉・春雨・マカロニ お菓子・ゼリーの素	豚肉 大豆ミート・油揚げ なると 牛乳	人参・玉ねぎ きゅうり・人参 もやし・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・二色きらきらゼリー		牛乳→豆乳
14	金	ご飯 筑前煮 白菜のおかか和え 麩と大根の味噌汁	米 油・砂糖・麩 強力粉・砂糖・ドライイースト 豆乳・マーガリン	鶏肉 高野豆腐・味噌 かつお節 牛乳・豆乳	人参・ごぼう 白菜・いんげん もやし・大根 かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
15	土	五目チャーハン わかめスープ ゼリー	米 油・砂糖 ゼリー 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 玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
17	月	ご飯 豚肉のブルコギ風 ひじきサラダ 油揚げと玉ねぎのすまし汁	米・ノンマヨネーズ 春雨・砂糖・ごま油 小麦粉・白玉粉・BP 油・砂糖	豚肉 味噌・油揚げ ひじき・さつま揚げ 牛乳・豆腐・きな粉	人参・玉ねぎ にら きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 もちもちドーナツ		牛乳→豆乳
18	火	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのごま和え わかたけスープ	米・押麦 砂糖・片栗粉 ごま・油 米・砂糖・ごま・ごま油	鶏肉・大豆ミート 厚揚げ わかめ・竹輪 牛乳・味噌・干しエビ	大根・玉ねぎ・人参 いんげん・キャベツ もやし・たけのこ にら	麦茶 お菓子 牛乳 中華風五平餅		牛乳→豆乳
19	水	あんかけうどん さつま芋の甘煮 オレンジ	米 砂糖・片栗粉 さつま芋 餃子の皮・砂糖・ケチャップ	豚肉 うどん さつま芋 牛乳・チーズ・ウィンナー	長ねぎ・人参 白菜・ほうれん草 オレンジ 玉ねぎ・人参・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ひとくちピザ		牛乳→豆乳 チーズ除去
20	木	食パン ハンバーグ ポテトサラダ なめこ豆腐のスープ	食パン・いちごジャム デミグラスソースの素 じゃが芋・砂糖・ノンマヨネーズ	豚肉 大豆ミート 豆腐 鮮フレーク	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり なめこ	麦茶 お菓子 麦茶 鮭おにぎり	食パン→米粉パン 乳除去ソースに代替え【ハンバーグ】	
21	金	ご飯 チキンチャップ ピーフンサラダ 白菜と長ねぎの味噌汁	米・ビーフン 砂糖・油・ごま油 ケチャップ 麩・豆乳・マーガリン・砂糖	鶏肉 なると 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・きゅうり 白菜・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナック		牛乳→豆乳
22	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 油揚げと大根のすまし汁 りんご	米 油・砂糖 片栗粉 小麦粉・砂糖・油	豚肉 油揚げ 牛乳	人参・玉ねぎ 大根 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
24	月	ツナの和風パスタ コンソープ ゼリー	スパゲティ ごま油・砂糖・ゼリー 小麦粉・片栗粉・ココア 砂糖・油・粉糖	ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・えのき キャベツ・長ねぎ・にんにく コーン・コーンクリーム缶	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのスノーボール		牛乳→豆乳
25	火	食パン ウィンナーとかぼちゃのシチュー ブロッコリーサラダ チーズ	食パン・いちごジャム シチューールウ・油 砂糖・ノンマヨネーズ 米・さつま芋・砂糖・黒ごま	豚肉 大豆ミート 豆腐 鮮フレーク	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー カリフラワー・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 さつま芋おにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー チーズ→ゼリー	
26	水	麦ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のサラダ 小松菜のすまし汁	米・押麦 砂糖 小麦粉・豆乳・マーガリン 砂糖・あんこ・BP	鯖 味噌 さつま揚げ 牛乳・豆乳	生姜・長ねぎ・切干大根 きゅうり・人参 えのき・小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 あんこスコーン		牛乳→豆乳
27	木	ご飯 豆腐チャンプルー スパゲティサラダ 玉ねぎとしめじのスープ	米・ノンマヨネーズ 油・砂糖・スパゲティ 小麦粉・砂糖・BP ケチャップ・油	豚肉 豆腐 牛乳・鶏肉・チーズ	生姜・玉ねぎ キャベツ・きゅうり しめじ・人参 人参・コーン・玉ねぎ・人参・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ピザまん		牛乳→豆乳 チーズ除去
28	金	から揚げカレー ほうれん草の納豆和え ゼリー	米・押麦・じゃが芋 砂糖・カレー粉・油 小麦粉・片栗粉・ゼリーの素 パン菓子・チョコスプレー	豚肉・鶏肉 納豆 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく もやし・ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 豆乳アイスクリームに代替え