



# 2023年5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	月	肉そぼろ丼 春雨サラダ わかめのすまし汁	米・押麦 砂糖・油 春雨 片栗粉・砂糖	鶏肉 大豆ミート なると・わかめ 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 きゅうり・もやし 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 みたらしくもち		牛乳→豆乳
2	火	わかめご飯 ハンバーグ ほうれん草の納豆和え ABCスープ・ゼリー	米・わかめおにぎりの素 砂糖・ケチャップ マカロニ・セリー 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	豚肉 納豆 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草 もやし 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 かしわ風まんじゅう		牛乳→豆乳
6	土	高野豆腐と豚肉のあんかけ丼 切干大根とキャベツの味噌汁 りんご	米 油・砂糖 片栗粉 小麦粉・砂糖・油	豚肉 高野豆腐 味噌	人参・玉ねぎ 切干大根・キャベツ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
8	月	ツナのカレーライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦 油・カレールウ マカロニ・ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま	ツナ 豆乳 チーズ 味噌	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・きゅうり コーン・キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	チーズ→ゼリー	
9	火	ご飯 鶏肉と厚揚げの中華炒め もやしのごま和え 大根と長ねぎの味噌汁	米 油・砂糖 ごま 小麦粉・砂糖・油・BP・ココア	鶏肉 厚揚げ 竹輪・味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・キャベツ 生姜・白菜・もやし 大根・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアマフィン		牛乳→豆乳
10	水	食パン じゃが芋のミートグラタン 小松菜としめじのスープ オレンジ	食パン・ブルーベリージャム じゃが芋・油・小麦粉・マーガリン ケチャップ・砂糖・パン粉 ピーフン・ごま油	豚肉 牛乳 チーズ 鶏肉	玉ねぎ・コーン 小松菜・しめじ オレンジ 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 焼きビーフン	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 【グラタン】	
11	木	ご飯 すき焼き風煮 スパゲティサラダ 鮎と玉ねぎのすまし汁	米 油・砂糖・白滝・鮎 スパゲティ・ノンマヨネーズ お菓子・寒天・ゼラチン	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・長ねぎ 玉ねぎ りんごジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・りんごゼリー		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
12	金	ご飯 つくね焼き 小松菜のナムル 人参とえのきの味噌汁	米・ごま・ごま油 パン粉・砂糖・片栗粉 強力粉・ドライイースト・砂糖 油・カレールウ	鶏肉 大豆ミート なると・味噌 牛乳・豚肉・豆乳・チーズ	玉ねぎ・生姜 小松菜・人参 もやし・えのき 玉ねぎ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 手作りピザ		牛乳→豆乳 チーズ除去
13	土	ねぎ塩豚丼 じゃが芋のスープ りんご	米・じゃが芋 ごま油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
15	月	きつねうどん ひじきサラダ ゼリー	うどん 砂糖・ノンマヨネーズ ゼリー 小麦粉・米粉・BP・砂糖・油	豚肉 わかめ・油揚げ ひじき・竹輪 牛乳・カルピス	人参・長ねぎ きゅうり キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン		牛乳→豆乳 乳除去蒸しパンに代替え
16	火	麦ご飯 鯖の竜田揚げ さつまいの甘煮 豚汁	米・押麦 片栗粉・油 さつまい・砂糖 小麦粉・砂糖・油	鯖 豚肉 味噌 牛乳	生姜・人参 大根 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
17	水	ご飯 鶏大根 茎わかめサラダ 油揚げとしめじのすまし汁	米 油・砂糖 ごま油 小麦粉・片栗粉・BP・砂糖・ココア	鶏肉 茎わかめ なると・油揚げ 牛乳・豆腐	大根・人参 いんげん・キャベツ きゅうり・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 米粉のブラウニー		牛乳→豆乳
18	木	スタミナ納豆丼 ほうれん草と鮎のスープ りんご	米・押麦 砂糖・ごま油 小麦粉・砂糖・油・BP・グラニュー糖	鶏肉 大豆ミート 納豆 牛乳・おから・豆乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく ほうれん草・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 おからドーナツ		牛乳→豆乳
19	金	ご飯 シューマイ キャベツとちやしのカレーソーテー わかめのすまし汁	米・シューマイの皮 片栗粉・ごま油・砂糖 カレー粉・ソース 小麦粉・砂糖・油・BP・メープルシロップ	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ・生姜 キャベツ・人参 もやし・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
20	土	チャーハン 大根とキャベツの味噌汁 オレンジ	米 ごま油 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 味噌 豆乳	玉ねぎ・しめじ 大根・キャベツ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
22	月	味噌ラーメン 切干大根のサラダ ゼリー	中華麺 ごま油・砂糖 ゼリー 砂糖・コーンフレーク	豚肉 なると・さつまい揚げ 味噌 ヨーグルト	ほうれん草・コーン 長ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・キャベツ みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト		みかん豆乳ゼリーに代替え
23	火	ご飯 鶏肉と野菜の生姜焼き ピーフンサラダ かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	米・ごま・ごま油 ピーフン・砂糖 米・天かす	鶏肉 なると 味噌 牛乳・かつお節・青海苔	玉ねぎ・キャベツ 人参・きゅうり かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 たぬきおにぎり		牛乳→豆乳
24	水	麦ご飯 鮎のマヨコーンクリーム焼き 白菜の納豆和え 油揚げと長ねぎのすまし汁	米・押麦 ノンマヨネーズ 砂糖 ハイシート・グラニュー糖	鮎 納豆 油揚げ 牛乳	コーン・コーンクリーム缶 白菜・もやし 人参・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクワッサン		牛乳→豆乳 クッキーに代替え
25	木	★シルフィードカレー 和風ポテトサラダ チーズ	米・マーガリン・油 小麦粉・砂糖 じゃが芋・カレー粉 片栗粉・砂糖	鶏肉・スキムミルク ヨーグルト・チーズ 塩昆布・かつお節 きな粉・豆乳	玉ねぎ・生姜 にんにく・トマト缶 コーン	麦茶 お菓子 麦茶 豆乳もち	マーガリン・スキムミルク・ヨーグルト除去 【カレー】 チーズ→ゼリー	
26	金	ご飯 のり塩から揚げ カミカミサラダ ひらひらスープ・ゼリー	米・塩こしょう・餃子の皮・片栗粉・小麦粉 油・ごま油・ノンマヨネーズ・ゼリーの素 強力粉・イースト・砂糖・豆乳・マーガリン ホットク・キッズス・塩・グラニュー糖	鶏肉・豚肉 青海苔 牛乳・豆乳	にんにく・生姜 切干大根・きゅうり 人参・もやし・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ホットク・キッズス除去
27	土	ねぎ塩豚丼 さつまいの味噌汁 りんご	米 ごま油・砂糖 さつまい 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 味噌 豆乳	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
29	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き すき昆布煮 ABCスープ	米 マーマレードジャム 砂糖・マカロニ 白玉粉・油・小麦粉・BP・砂糖	鶏肉 刻み昆布・高野豆腐 さつまい揚げ・油揚げ 牛乳・豆腐・粉チーズ	人参 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
30	火	食パン 鶏肉とじゃが芋のシチュー ツナ和え オレンジ	食パン・いちごジャム じゃが芋・砂糖 油・シチュールウ 米・ごま	鶏肉 牛乳 ツナ かつお節	玉ねぎ・人参 しめじ・キャベツ コーン・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 焼きおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
31	水	ナポリタン ほうれん草のナムル 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・ごま油・ごま 鮎・豆乳・マーガリン・砂糖	豚肉 竹輪 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・ほうれん草・もやし コーン・コーンクリーム缶	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナック		牛乳→豆乳