



2023年6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	木	ご飯 松風焼き 小松菜の納豆和え なるとの中華スープ	米 パン粉・砂糖・こま 小麦粉・米粉・BP 砂糖・練乳	豚肉・鶏肉 味噌・納豆 なると 牛乳	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 にら・キャベツ 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 抹茶ミルク蒸しパン		牛乳→豆乳 乳除去蒸しパンに代替え
2	金	カレーライス ささみサラダ りんご	米・押麦 じゃが芋・油・カレールフ 砂糖・こま油・こま 中華糖・油・ソース・砂糖	豚肉 ささみ 豆腐 牛乳・ウィンナー	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 牛乳 焼きそば		牛乳→豆乳
3	土	チャーハン わかめのスープ オレンジ	米 こま油 麵 小麦粉・油・砂糖	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参・しめじ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
5	月	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ 麩と玉ねぎのすまし汁	米・押麦 砂糖・油・こま油 片栗粉・麵 パンシード・あんこ	豚肉 豆腐・味噌 さつま揚げ 牛乳	人参・長ねぎ・にら 切干大根・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	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
6	火	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ フロッキーとしめじのスープ	食パン・ブルーベリージャム じゃが芋・ノンマヨネーズ・砂糖 ソース・カレー粉・ケチャップ 米・わかめおにぎりの素	鶏肉	きゅうり・人参 コーン・フロッキー しめじ	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	食パン→米粉パン	
7	水	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き きんぴらごぼう キャベツと油揚げの味噌汁	米 パン粉・ノンマヨネーズ ごま油・砂糖 片栗粉・砂糖	鮭 竹輪・粉チーズ 味噌・油揚げ きな粉	ごぼう・人参 れんこん キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 くずもち	粉チーズ除去 (鮭のチーズパン粉焼き)	
8	木	味噌肉うどん 白菜のおかか和え ゼリー	うどん 砂糖 ゼリー 小麦粉・砂糖・油	豚肉 油揚げ・味噌 かつお節 牛乳	長ねぎ 白ネギ・もやし 人参	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
9	金	ご飯 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ ABCスープ	米 油・ケチャップ・砂糖 春雨・マカロニ 春巻きの皮・じゃが芋・油	鶏肉 なると 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 トマト缶・きゅうり もやし 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ポテトチーズ春巻き		牛乳→豆乳 粉チーズ除去
10	土	高野豆腐のそぼろ丼 野菜の味噌汁 オレンジ	米 砂糖 油 小麦粉・米粉・砂糖・油・BP	鶏肉 高野豆腐・油揚げ 味噌 豆腐	人参 玉ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
12	月	スタミナ納豆丼 スパゲティサラダ 麩ともずくのすまし汁	米・押麦 砂糖・こま油・スパゲティ 麵・ノンマヨネーズ コーンフレーク・砂糖	鶏肉 大豆ミート・納豆 もずく ヨーグルト	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく きゅうり・コーン・キャベツ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト		りんご豆乳ゼリーに代替え
13	火	ご飯 豚肉のブルコギ風 かぼちゃの甘煮 なすと玉ねぎのスープ	米 春雨・砂糖・こま油 ホットケーキミックス 食パン・砂糖・油・グラニュー糖	豚肉 味噌 牛乳	生姜・にら 人参・かぼちゃ なす・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパントースト		牛乳→豆乳 乳除去米粉トーストに代替え
14	水	ご飯 筑前煮 ツナ和え チンゲン菜とえのきの味噌汁	米 油 砂糖 スパゲティ・油	鶏肉 ツナ 高野豆腐・味噌 牛乳・ウィンナー	人参・ごぼう・いんげん キャベツ・コーン チンゲン菜・えのき 人参・しめじ・にんにく	麦茶 お菓子 牛乳 和風パスタ		牛乳→豆乳
15	木	ご飯 にぎり揚げ もやしのナムル キャベツとわかめのスープ	米 片栗粉・砂糖・油 ごま油・こま 小麦粉・油・砂糖・BP・ココア・砂糖	鶏肉 おから・わかめ 竹輪 牛乳・豆乳	えのき・人参・生姜 ヒママシ・ほうれん草 もやし・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 甘酒ココアマフィン		牛乳→豆乳
16	金	ご飯 ポークハヤシライス カミカミサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルー ノンマヨネーズ 米・砂糖・こま・ごま油	豚肉 牛乳 チーズ 味噌・干しエビ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・もやし 切干大根・きゅうり にら	麦茶 お菓子 麦茶 中華風五平餅	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
17	土	チキンピラフ わかめと麩のスープ りんご	米 麵 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	人参・グリーンピース 玉ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
19	月	ミートスパゲティ ひじきサラダ ゼリー	スパゲティ・ケチャップ ソース・砂糖・油 ノンマヨネーズ・ゼリー 小麦粉・片栗粉・砂糖・油・砂糖	豚肉 ひじき さつま揚げ 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 トマト缶・にんにく きゅうり・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール		牛乳→豆乳
20	火	食パン 鶏肉とフロッキーのシチュー 小松菜のごま和え オレンジ	食パン・いちごジャム じゃが芋・油 シチュールー・こま 米・砂糖	鶏肉 牛乳 なると 豚肉・海苔・味噌	玉ねぎ・人参 フロッキー・小松菜 もやし・オレンジ 生姜・玉ねぎ・人参	麦茶 お菓子 麦茶 韓国風海苔巻き	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
21	水	ご飯 鰻のかば焼き 人参しりしり 白菜と豆腐の味噌汁	米 片栗粉・砂糖 ごま油 お菓子・ゼラチン・寒天	鰻 ツナ 豆腐・味噌 牛乳	生姜・人参 キャベツ・きゅうり 白菜 ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・ぶどうゼリー		牛乳→豆乳
22	木	ご飯 豚肉とがんもの旨煮 マカロニサラダ さつま芋と玉ねぎのすまし汁	米 油・砂糖・マカロニ ノンマヨネーズ・さつま芋 小麦粉・米粉・砂糖・油・BP	豚肉 がんもどき 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャラット蒸しパン		牛乳→豆乳
23	金	ご飯 タコライス 切干大根の煮物 わかめスープ	米・押麦・油・カレー粉 ケチャップ・ソース・砂糖 強力粉・小麦粉・砂糖・あんこ ココア・ドライイースト・塩・ベーキング	豚肉 大豆ミート・油揚げ わかめ 牛乳・豆乳	キャベツ・玉ねぎ・にんにく トマト缶・切干大根 いんげん・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
24	土	豚丼 野菜の味噌汁 ゼリー	米 油・ごま油 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 油揚げ 味噌 豆腐	長ねぎ・もやし にんにく・人参 玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
26	月	麦ご飯 鶏肉の照り焼き すき昆布煮 しめじと麩のすまし汁	米・押麦 砂糖 麵 食パン・ノンマヨネーズ・カレー粉	鶏肉 刻み昆布・さつま揚げ 高野豆腐 牛乳・粉チーズ	人参 しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 カレーチーストースト		牛乳→豆乳 乳除去米粉トーストに代替え
27	火	ご飯 味噌ダレのつくね焼き さつま芋の甘煮 厚揚げと長ねぎのスープ	米 片栗粉・砂糖・パン粉 こま・さつま芋 小麦粉・油・砂糖・BP	鶏肉 大豆ミート・おから 味噌・厚揚げ 牛乳・豆乳	生姜・玉ねぎ 人参 長ねぎ かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 かぼちゃスコーン		牛乳→豆乳
28	水	ご飯 大根のそぼろ煮 キャベツのナムル なめこわかめの味噌汁	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・こま 米	鶏肉 大豆ミート・竹輪 味噌・わかめ 牛乳・ツナ・かつお節	大根・人参 キャベツ・もやし いんげん・なめこ・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 おかかつツナおにぎり		牛乳→豆乳
29	木	ご飯 味しみ肉豆腐 ピーマンサラダ 白菜とにらのスープ タンメン	米 砂糖・白濁・片栗粉 ピーマン・ごま油 麵・豆腐・マーガリン	豚肉 豆腐 なると 牛乳・青海苔	人参・玉ねぎ きゅうり・白菜 にら	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナック		牛乳→豆乳
30	金	ご飯 から揚げ ほうれん草の納豆和え オレンジ	中華糖・小麦粉・片栗粉 ごま油・油・砂糖 寒天・ゼラチン・シロップ・砂糖 フルーツソース・小麦粉・油	豚肉・鶏肉 なると 納豆 牛乳・ヨーグルト・ホイップ	もやし・人参・キャベツ 生姜・にんにく ほうれん草・オレンジ 抹茶・ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ヨーグルト・ホイップ除去