



2023年7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	五目チャーハン さつまいものすまし汁 ゼリー	米 ごま油・さつまい ゼリー <small>小麦粉・砂糖・油・BP</small>	豚肉 豆乳	人参・玉ねぎ しめじ 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
3	月	ご飯 豆腐チャンプルー ピーマンサラダ 大根としめじのスープ	米 砂糖・ピーマン ごま油 コーンフレーク・砂糖	豚肉 豆腐 なると ヨーグルト	生姜・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 大根・しめじ 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
4	火	ご飯 白身魚の西京焼き ささみサラダ なめこと玉ねぎのすまし汁	米 ノンマヨネーズ ごま・砂糖 米・砂糖	ホキ ささみ 味噌・竹輪 <small>生魚・豚肉・卵の殻布・なると</small>	キャベツ・人参 もやし・なめこ 玉ねぎ・しめじ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 じゅーしーおにぎり		牛乳→豆乳
5	水	●なすとかぼちゃのカレーライス スパゲティサラダ りんご	米・押麦 油・カレールウ・スパゲティ ノンマヨネーズ <small>小麦粉・砂糖・油・黒ごま</small>	鶏肉 豆乳 牛乳・きな粉	●飛天長なす・かぼちゃ 玉ねぎ・人参・キャベツ きゅうり・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 きなごまクッキー		牛乳→豆乳
6	木	中華丼 切干大根のサラダ 麩と長ねぎの味噌汁	米 ごま油・砂糖・片栗粉・麩 強力粉・ドライイースト・砂糖 <small>卵・マーガリン・いちごジャム・ココア</small>	豚肉 さつまい揚げ 味噌 牛乳・豆乳	人参・玉ねぎ・チンゲン菜 キャベツ・だけご・きゅうり 切干大根・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
7	金	七夕ぞうめん から揚げ オクラの納豆和え	そうめん 小麦粉・片栗粉 油・砂糖 ゼリーの素・シロップ・お菓子	鶏肉 油揚げ 納豆 牛乳	ほうれん草・人参 生姜・にんにく オクラ・もやし みかん缶	麦茶 お菓子 牛乳 天の川ゼリー・お菓子		牛乳→豆乳
8	土	豚丼 高野豆腐の味噌汁 りんご	米 油 砂糖 <small>小麦粉・砂糖・油・BP</small>	豚肉 高野豆腐 味噌 豆乳	玉ねぎ・人参 大根・長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
10	月	ご飯 バーベキューチキン ひじき煮 ABCスープ	米 ケチャップ・ソース マカロニ・砂糖 <small>食パン・ココア・砂糖・マーガリン</small>	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	人参・いんげん コーン 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアトースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
11	火	ご飯 厚揚げの味噌グラタン 春雨サラダ わかめのすまし汁 スタミナ納豆汁 ひらひらスープ オレンジ	米 マーガリン・砂糖・小麦粉 パン粉・春雨・ごま油・ごま 片栗粉・砂糖 米・押麦 砂糖・ごま油・餃子の皮 小麦粉・黒糖・油 BP・グラニュー糖	豚肉・厚揚げ・味噌 わかめ・なると 牛乳・チーズ 豆乳・きな粉	人参・しめじ もやし・玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 豆乳もち	マーガリン・牛乳 チーズ除去(グラタン)	
12	水	ご飯 鶏大根 ほうれん草のナムル 油揚げと長ねぎの味噌汁	米 油・砂糖 ごま油・ごま お菓子	鶏肉 竹輪 油揚げ・味噌 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく キャベツ・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 サーターアングァー		牛乳→豆乳
13	木	ご飯 鶏大根 ほうれん草のナムル 油揚げと長ねぎの味噌汁	米 油・砂糖 ごま油・ごま お菓子	鶏肉 竹輪 油揚げ・味噌 牛乳	大根・人参 ほうれん草・もやし 長ねぎ スイカ	麦茶 お菓子 牛乳 スイカ・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
14	金	食パン ポークチャップ さつまいの甘煮 コーンスープ ピラフ 大根のすまし汁 ゼリー	食パン・いちごジャム ケチャップ・ソース・砂糖 さつまい・油 ピーマン・ごま油 米 ゼリー	豚肉 ウィンナー 鶏肉	人参・にら・玉ねぎ もやし・人参・キャベツ 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	
15	土	ご飯 大根のすまし汁 ゼリー	米 ゼリー <small>小麦粉・砂糖・油</small>	鶏肉	人参・玉ねぎ グリーンピース・大根 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
18	火	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	鶏肉 牛乳 チーズ 鯉フレーク	玉ねぎ・人参 マッシュルーム キャベツ・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 麦茶	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
19	水	塩麩豆腐丼 切干大根の煮物 わかめ中華スープ	米 ごま油・片栗粉 砂糖 <small>小麦粉・砂糖・油・BP</small>	鶏肉・大豆ミート 豆腐・油揚げ わかめ 牛乳・豆乳	長ねぎ・にら 切干大根・人参 いんげん・しめじ ブルーベリー	麦茶 お菓子 牛乳 ブルーベリーマフィン		牛乳→豆乳
20	木	ご飯 鯖の味噌煮 人参しりしり 麩とオクラのすまし汁	米 砂糖・ごま油 麩 お菓子・鰹天・ゼラチン	鯖 味噌 ツナ 牛乳	生姜・長ねぎ 人参・キャベツ きゅうり・オクラ オレンジジュース	麦茶 お菓子 牛乳 オレンジゼリー・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
21	金	チャーシュー麺 小松菜の納豆和え なめこのスープ	中華麺 砂糖 強力粉・ドライイースト 砂糖・油	豚肉 大豆ミート・味噌 納豆 牛乳・鶏肉・チーズ	玉ねぎ・きゅうり 人参・もやし・小松菜 なめこ・しめじ・長ねぎ 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
22	土	ねぎ塩豚丼 高野豆腐のすまし汁 オレンジ	米 ごま油 砂糖 <small>小麦粉・砂糖・油・BP</small>	豚肉 高野豆腐 豆乳	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 大根・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
24	月	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き すき昆布煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁	米 砂糖 ごま <small>小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ</small>	鶏肉 刻み昆布・さつまい揚げ 高野豆腐・味噌 牛乳	にんにく・生姜 人参・キャベツ 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 あんまん		牛乳→豆乳
25	火	ウィンナーとほうれん草の Pasta ツナ和え もずくのすまし汁	スパゲティ 油 砂糖	ウィンナー ツナ もずく 牛乳	しめじ・ほうれん草 キャベツ・きゅうり えのき・人参 とうもろこし	麦茶 お菓子 牛乳 とうもろこし		牛乳→豆乳
26	水	食パン チーズハンバーグ さつまいサラダ 人参としめじのスープ	食パン・ブルーベリージャム デミグラスソースの素 さつまい・砂糖・パン粉 米・砂糖・ごま	豚肉 大豆ミート チーズ 油揚げ	玉ねぎ・人参 キャベツ しめじ	麦茶 お菓子 麦茶 稲荷寿司	食パン→米粉パン デミグラスソース・チーズ除去 (ハンバーグ)	
27	木	ご飯 厚揚げのカレー炒め ひじきサラダ なすと大根の味噌汁	米・油・カレー粉・砂糖 片栗粉・ノンマヨネーズ 小麦粉・上新粉・砂糖・BP いちごジャム・食紅	豚肉・厚揚げ ひじき 竹輪・味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・にら キャベツ・きゅうり なす・大根	麦茶 お菓子 牛乳 いちご蒸しパン		牛乳→豆乳
28	金	ご飯 メンチカツ もやしのナムル 春雨スープ・ゼリー	米・パン粉・小麦粉 ソース・油・ごま油・ごま 春雨・ゼリー 砂糖・シリアル・フルーツソース	豚肉 大豆ミート 竹輪・なると <small>卵・マッシュルーム・ヨーグルト・ホイップ</small>	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 乳除去パフェに代替え
29	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 わかめと玉ねぎのすまし汁 りんご	米 油・砂糖 片栗粉 <small>小麦粉・砂糖・油・BP</small>	豚肉 わかめ 豆乳	人参 玉ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
31	月	◆キーマカレーライス かぼちゃの甘煮 ABCスープ	米・押麦 油・カレールウ マカロニ・砂糖 麩・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 豆乳 油揚げ 牛乳	にんにく・玉ねぎ・コーン ●とんがりバター(ピーマン) かぼちゃ・人参	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナック		牛乳→豆乳