



2023年8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	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ 鮎と大根のすまし汁	米 マーマレードジャム・砂糖 ノンマヨネーズ・麺 お菓子	鶏肉 ひじき 竹輪 牛乳	人参・きゅうり キャベツ 大根 スイカ	麦茶 お菓子 牛乳 スイカ・お菓子		牛乳→豆乳
2	水	ご飯 松風焼き ★二色スッキーニのチーズ焼き なるとの中華スープ	米 パン粉・砂糖 じゃが芋・ごま マカロニ・ケチャップ・油・砂糖	豚肉・鶏肉 ベーコン・味噌 チーズ・なると ウィンナー	★黄色いスッキーニ・スッキーニ 玉ねぎ・にら キャベツ 五ネぎ・人参・ピーマン	麦茶 お菓子 麦茶 マカロニポリタン	二色スッキーニの炒め物に代替え (ベーコン・チーズ除去)	
3	木	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め オクラの納豆和え わかめと豆腐の味噌汁	米 塩こうじ・油 砂糖・片栗粉 米・ノンマヨネーズ	豚肉 納豆・豆腐 わかめ・味噌 牛乳・ツナ・海苔	玉ねぎ・キャベツ・人参 にんにく・生姜 もやし・オクラ 人参・きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 ツナマヨ海苔巻き		牛乳→豆乳
4	金	●イズミル風ハンバーグ 春雨サラダ チンゲン菜とコーンのスープ	米・ケチャップ じゃが芋・油・ごま油・ごま カレー粉・砂糖・春雨	鶏肉 なると 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・パセリ きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・コーン レモン汁	麦茶 お菓子 牛乳 ◆クッキーのシロップかけ		牛乳→豆乳 乳除去クッキーに代替え
5	土	チキンライス 真沢山味噌汁 オレンジ	米 油・ケチャップ・ソース じゃが芋・砂糖 米	鶏肉 味噌 かつお節	玉ねぎ・人参 長ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 おほかおにぎり		
7	月	じゃじゃ麺風 玉ねぎとしめじのすまし汁 ゼリー	うどん 砂糖・ごま油 ゼリー	鶏肉 大豆ミート 味噌 牛乳・豆腐・粉チーズ	人参・玉ねぎ きゅうり・生姜 しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 パンデケージョ		牛乳→豆乳 粉チーズ除去
8	火	ご飯 鰯の南蛮漬け 竹輪ともやしのナムル なすとえのきのスープ	米 片栗粉・油・ごま油 砂糖・ごま 牛乳	鰯 竹輪 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし なす・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
9	水	食パン じゃが芋のミートグラタン コンソメスープ オレンジ	食パン・いちごジャム じゃが芋・マーガリン・小麦粉 ケチャップ・パン粉 お菓子・寒天・ゼラチン	豚肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ・コーン キャベツ・人参 オレンジ ぶどうジュース	麦茶 お菓子 麦茶 ぶどうゼリー・お菓子	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 (グラタン)	
10	木	ご飯 つくね焼き 茎わかめサラダ 油揚げと長ねぎの味噌汁	米・砂糖・ごま油 パン粉・片栗粉 小麦粉・BP・油・砂糖 カレー粉・カレールウ	鶏肉・大豆ミート 茎わかめ・なると 油揚げ・味噌 牛乳・豆乳・豚肉	玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり 人参・長ねぎ 玉ねぎ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 カレーまん		牛乳→豆乳
12	土	五目チャーハン ポトフ風スープ ゼリー	米 油・ごま油 じゃが芋・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 豆乳	長ねぎ・しめじ 人参 玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
14	月	ご飯 豚肉のブルコギ風 ひじき煮 大根のすまし汁	米 春雨・砂糖・片栗粉 油・ごま油 小麦粉・砂糖・油	豚肉 味噌・油揚げ ひじき 牛乳	生姜・玉ねぎ 人参・いんげん 大根	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
15	火	トマトハヤシライス ごぼうサラダ チーズ	米・押麦 ハヤシライス・ノンマヨネーズ 油・ごま油・砂糖 米・わかめおにぎりの素	鶏肉 竹輪 牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト缶 ごぼう・れんこん	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	
16	水	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ピーマンサラダ わかめの味噌汁	米・ピーマン ごま油・油・砂糖 小麦粉・上新粉・BP 油・砂糖・ココア	鶏肉・大豆ミート 厚揚げ・味噌 わかめ・なると 牛乳・豆乳	人参・いんげん 玉ねぎ・きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココア蒸しパン		牛乳→豆乳
17	木	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き さつま芋の甘煮 チンゲン菜となめこのスープ	米 油・砂糖 さつま芋 片栗粉・砂糖	豚肉 牛乳・きな粉	玉ねぎ・キャベツ・人参 生姜・チンゲン菜 なめこ・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 くすもち		牛乳→豆乳
18	金	坦々麺 切干大根のサラダ ゼリー	中華麺・ごま油・ごま 砂糖・ゼリー 強力粉・ドライイースト 豆乳マーガリン・砂糖	豚肉・大豆ミート 味噌・豆乳 さつま揚げ 牛乳・豆乳・ベーコン・チーズ	もやし・長ねぎ・人参 小松菜・切干大根 きゅうり・キャベツ 枝豆	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳 ベーコン・チーズ除去
19	土	チキンピラフ 真沢山汁 りんご	米 油・砂糖 じゃが芋 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 人参・玉ねぎ 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー			
21	月	スタミナ納豆丼 すき昆布煮 油揚げと玉ねぎの味噌汁	米・押麦 砂糖 ごま油 お菓子・寒天・ゼラチン	鶏肉・大豆ミート・納豆 刺身昆布・高野豆腐・さつま揚げ 油揚げ・味噌 牛乳	人参・にら 生姜・にんにく もやし・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
22	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き もやしとコーンのカレーソーテー ひらひらスープ	米・カレー粉・ソース バター・砂糖 餃子の皮・ごま油 米・天かす	豚肉 かつお節・青海苔	もやし・コーン 人参・玉ねぎ キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 たぬきおにぎり	鮭の醤油焼きに代替え (バター除去)	
23	水	ご飯 麻婆なす豆腐 かぼちゃの甘煮 大根とほうれん草のすまし汁	米 油・ごま油 片栗粉・砂糖 じゃが芋・油	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	長ねぎ・にら・なす かぼちゃ・人参 ほうれん草・大根	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト		牛乳→豆乳
24	木	ご飯 豚大根 マカロニサラダ もずくスープ	米 油・砂糖・マカロニ ノンマヨネーズ 食パン・練乳・マーガリン	豚肉 もずく 牛乳	大根・人参・いんげん きゅうり・コーン キャベツ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミルククリームサンド		牛乳→豆乳 米粉パンサンドに代替え
25	金	カツカレー キャベツのナムル ゼリー	米・じゃが芋・油・ごま油 ごま・小麦粉・パン粉・砂糖 カレールウ・ゼリーの素 コーンフレーク・お菓子	豚肉・鶏肉 豆乳 竹輪 牛乳・シャーベット・ホイップ	玉ねぎ・人参 キャベツ もやし みかん缶	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
26	土	チャーハン 野菜のすまし汁 オレンジ	米 油・ごま油 じゃが芋・砂糖 米	鶏肉 ツナ・かつお節	長ねぎ・しめじ 人参・玉ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 おほかおにぎり		
28	月	食パン 鶏肉のピザ風焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	食パン・ブルーベリージャム ケチャップ・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま	鶏肉 チーズ 味噌	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし・きゅうり コーン・コーンクリーム缶	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	食パン→米粉パン チーズ除去(ピザ風焼き)	
29	火	あんかけ焼きそば なめこの豆腐の味噌汁 りんご	中華麺 砂糖 片栗粉 ハイシート・グラニュー糖	豚肉 なると・油揚げ 豆腐・味噌 牛乳	もやし・玉ねぎ キャベツ・人参 なめこ・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクワッサー		牛乳→豆乳 クッキーに代替え
30	水	ご飯 鶏肉とがんもの旨煮 人参しりしり 冬瓜のすまし汁	米 砂糖 ごま油・油 コーンフレーク・砂糖	鶏肉 かんもどき ツナ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 冬瓜・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
31	木	タコライス ABCスープ ゼリー	米・押麦・マカロニ 油・ケチャップ・ソース カレー粉・砂糖・ゼリー 麺・豆乳マーガリン	豚肉 大豆ミート 油揚げ 牛乳・青海苔	キャベツ・玉ねぎ にんにく・トマト缶 人参	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナック		牛乳→豆乳