



# 2023年9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	金	ご飯 鮭の西京焼き 小松菜の納豆和え 大根としめじのすまし汁 五目チャーハン 豆腐とコーンのスープ オレンジ	米 砂糖 ノンマヨネーズ <small>小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン</small>	鮭 味噌 納豆 <b>牛乳</b>	小松菜・もやし 人参・大根 しめじ	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> サブレ		<b>牛乳→豆乳</b>
2	土	ご飯 厚揚げのミートソース煮 ひじき煮 もやしとにらのすまし汁	米 ごま油 砂糖 <small>米・わかめおにぎりの素</small>	鶏肉 豆腐	長ねぎ・人参 しめじ・コーン オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり		
4	月	ご飯 厚揚げのミートソース煮 ひじき煮 もやしとにらのすまし汁	米 油・砂糖 ケチャップ <small>小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ</small>	豚肉・厚揚げ ひじき さつま揚げ <b>牛乳・豆乳</b>	人参・コーン 玉ねぎ・いんげん もやし・にら	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> あんこスコーン		<b>牛乳→豆乳</b>
5	火	ご飯 ささみフライ 春雨サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 きつねうどん 茎わかめサラダ 梨	米・小麦粉・パン粉 油・ソース・砂糖・ごま ごま油・春雨・じゃが芋 マカロニ・砂糖	ささみ なると 味噌 <b>牛乳・きな粉</b>	もやし・人参 きゅうり 玉ねぎ	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> マカロニきな粉		<b>牛乳→豆乳</b>
6	水	ご飯 肉豆腐 もやしと竹輪の磯香和え もずくスープ チキンカレー かぼちゃの甘煮 ゼリー	米 砂糖 白滝 <small>小麦粉・油・砂糖・BP</small>	豚肉・豆腐 竹輪・かつお節 海苔・もずく <b>牛乳・肉団子</b>	人参・長ねぎ キャバツ 梨 ぶどうジュース	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> お菓子・ぶどうゼリー		<b>牛乳→豆乳</b> 乳除去お菓子に代替え
7	木	ご飯 肉豆腐 もやしと竹輪の磯香和え もずくスープ チキンカレー かぼちゃの甘煮 ゼリー	米 砂糖 白滝 <small>小麦粉・油・砂糖・BP</small>	豚肉・豆腐 竹輪・かつお節 海苔・もずく <b>牛乳・肉団子</b>	人参・玉ねぎ キャバツ・もやし 長ねぎ	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> 肉まん		<b>牛乳→豆乳</b>
8	金	ご飯 肉豆腐 もやしと竹輪の磯香和え もずくスープ チキンカレー かぼちゃの甘煮 ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖 カレールー・ゼリー <small>小麦粉・マーガリン・メープルシロップ</small>	鶏肉 豆乳 <b>牛乳</b>	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> ミルクフレンチトースト		<b>牛乳→豆乳</b> 米粉トーストに代替え
9	土	ねぎ塩豚丼 高野豆腐と玉ねぎのすまし汁 りんご	米 ごま油 <small>小麦粉・砂糖・油</small>	豚肉 高野豆腐	長ねぎ・キャバツ 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
11	月	食パン タンダーリーチキン マカロニサラダ チンゲン菜と油揚げのスープ	食パン・いちごジャム・砂糖 ケチャップ・ソース・カレー粉 マカロニ・ノンマヨネーズ 米・さつま芋・黒ごま・砂糖	鶏肉 油揚げ	キャバツ・人参 コーン チンゲン菜	麦茶 お菓子 麦茶 さつま芋おにぎり	食パン→米粉パン	
12	火	ご飯 肉じゃが キャバツともやしのごま和え 豆腐となめこの味噌汁 ガバオライス風 ほうれん草のナムル わかめのすまし汁	米 じゃが芋・油 砂糖・ごま <small>餃子の皮・ケチャップ・砂糖</small>	豚肉 豆腐 味噌 <b>牛乳・豚肉・チーズ</b>	玉ねぎ・人参 キャバツ・もやし なめこ 玉ねぎ・人参・コーン	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> ひとくちピザ		<b>牛乳→豆乳</b> チーズ除去
13	水	ご飯 肉豆腐 もやしと竹輪の磯香和え もずくスープ チキンカレー かぼちゃの甘煮 ゼリー	米・押麦・油・ごま油 ソース・砂糖 小麦粉・米粉 砂糖・油・BP・練乳	鶏肉 大豆ミート わかめ・竹輪	玉ねぎ・ピーマン 赤パプリカ・ほうれん草 もやし・人参・長ねぎ 抹茶	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> 抹茶ミルク蒸しパン		<b>牛乳→豆乳</b> 乳除去蒸しパンに代替え
14	木	ご飯 肉豆腐 もやしと竹輪の磯香和え もずくスープ チキンカレー かぼちゃの甘煮 ゼリー	米 砂糖・片栗粉・ごま油 米粉・油・片栗粉 砂糖・BP・ココア	豚肉 <b>牛乳・豆腐</b>	玉ねぎ・キャバツ・人参 生姜・にんにく えのき・オレンジ	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> 米粉のブラウニー		<b>牛乳→豆乳</b>
15	金	ご飯 カレーの煮つけ 人参しりしり 鮎と大根の味噌汁	米 砂糖・ごま油・麩 強力粉・ドライイースト <small>豆乳マーガリン・砂糖・片栗粉</small>	カレー ツナ <b>牛乳・豆乳・鶏肉・チーズ</b>	生姜・長ねぎ 人参・キャバツ きゅうり・大根 玉ねぎ・しめじ・コーン	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> 手作りパン		<b>牛乳→豆乳</b> チーズ除去
16	土	チャーハン 高野豆腐とコーンのスープ ゼリー	米 ごま油 ゼリー <small>小麦粉・砂糖・油・BP</small>	豚肉 高野豆腐 <b>豆乳</b>	人参・玉ねぎ 長ねぎ コーン	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
19	火	ポークハヤシライス ビーフンサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・砂糖 ビーフン・ごま油 米・砂糖・ごま	豚肉 なると <b>牛乳・チーズ</b> 油揚げ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 いなりにおにぎり	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
20	水	ツナ和風パスタ じゃが芋と玉ねぎのスープ ゼリー	スパゲティ じゃが芋 ゼリー <small>ポトフ・キムチ・ス・油・ケチャップ</small>	豚肉 <b>牛乳・ウィンナー</b>	えのき・人参 にんにく 玉ねぎ	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> アメリカンドッグ風		<b>牛乳→豆乳</b> 乳除去ドーナツに代替え
21	木	塩梅豆腐丼 キャバツのおかか和え えのきと人参の味噌汁	米 油・ごま油 片栗粉・砂糖 さつま芋・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 豆腐・味噌 竹輪・かつお節 <b>牛乳</b>	長ねぎ・にら 人参・もやし キャバツ・えのき	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> スイートポテト		<b>牛乳→豆乳</b>
22	金	ご飯 味噌ダレのつくね焼き 海藻サラダ 油揚げと大根のすまし汁 大豆ミート入りそぼろ丼 スパゲティサラダ わかめとコーンのスープ	米 片栗粉・ごま・ごま油 パン粉・砂糖 麩・豆乳マーガリン・砂糖	鶏肉・大豆ミート おから・わかめ 味噌・油揚げ <b>牛乳・きな粉</b>	玉ねぎ・生姜 もやし・人参 大根	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> きな粉スナッ駄		<b>牛乳→豆乳</b>
25	月	チャーハン 高野豆腐とコーンのスープ ゼリー	米・押麦 砂糖・油・スパゲティ ノンマヨネーズ <small>小麦粉・砂糖・油・BP・砂糖・ココア</small>	豚肉 大豆ミート わかめ <b>牛乳・豆乳</b>	人参・玉ねぎ キャバツ・きゅうり コーン・いんげん	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> 甘酒ココアマフィン		<b>牛乳→豆乳</b>
26	火	食パン かぼちゃのシチュー 中華サラダ ゼリー	食パン・フルーベリージャム 油・ごま油・砂糖・ごま シチュールー・ゼリー 米・ごま・砂糖・ごま油	鶏肉 <b>牛乳</b> 竹輪 味噌・干しエビ	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・コーン ほうれん草・もやし にら	麦茶 お菓子 麦茶 中華風五平餅	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
27	水	しょうゆラーメン 切干大根の煮物 りんご	中華麺 砂糖・ごま油 小麦粉・片栗粉 砂糖・油・粉糖	豚肉 なると 油揚げ <b>牛乳</b>	人参・コーン・生姜 にんにく・キャバツ・切干大根 いんげん・砂糖	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> スノーボール		<b>牛乳→豆乳</b>
28	木	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ ささみサラダ 鮎と長ねぎの味噌汁	米 パン粉・ソース・砂糖 ノンマヨネーズ・麩 コンブシロップ・砂糖・いちごジャム	豚肉・ささみ かつお節・青海苔 味噌 <b>ヨーグルト</b>	キャバツ・玉ねぎ 小松菜・人参 もやし・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 ジャムヨーグルト		豆乳ゼリーに代替え
29	金	ご飯 塩から揚げ さつま芋の甘煮 ひらひらスープ・ゼリー 豚丼 高野豆腐と玉ねぎのすまし汁 オレンジ	米・塩こうじ・小麦粉 片栗粉・油・砂糖・さつま芋 餃子の皮・ごま油・ゼリーの素 <small>パンシートの素・砂糖・チョコソース</small>	鶏肉 豚肉 <b>牛乳・アイスクリーム</b>	にんにく・生姜 人参 キャバツ りんご	麦茶 お菓子 <b>牛乳</b> ★おたのしみ★		<b>牛乳→豆乳</b> 乳除去パフェに代替え
30	土	高野豆腐と玉ねぎのすまし汁 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 <b>豆乳</b>	長ねぎ・キャバツ 人参・にんにく 玉ねぎ・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		