



2024年3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	ちらし寿司 鶏肉の西京焼き 菜の花のお浸し 花枝のすまし汁	米 油・砂糖 ノンマヨネーズ・花枝 <small>ひななはら・セリーの葉・トロンクシユウ</small>	鶏肉 味噌 かつお節・かまぼこ 牛乳・ホイップ	人参・筍・もやし いんげん・菜の花 コーン・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ひなはられ・春色ゼリー		牛乳→豆乳 ホイップ除去
2	土	チャーハン 高野豆腐のスー りんご	米 ごま油 じゃが芋 お菓子	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ しめじ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
4	月	スタミナ納豆丼 切干大根のサラダ わかめとえのきの味噌汁	米・押麦 砂糖・ごま油 小麦粉・砂糖・油・BP いちごジャム・食紅	鶏肉・大豆ミート 納豆・味噌 わかめ 牛乳・豆乳	人参・にら・玉ねぎ・えのき もやし・生姜・にんにく 切干大根・キャベツ・コーン 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 三色蒸しパン		牛乳→豆乳
5	火	カレーうどん さつまいもの甘煮 オレンジ	うどん 砂糖・カレールウ さつまいも 米・油・砂糖・ごま	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳・ひじき	玉ねぎ・ほうれん草 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 ひじきおにぎり		牛乳→豆乳
6	水	ご飯 鰯の和風ムニエル ジャーマンポテト かまぼこのすまし汁	米 小麦粉・豆乳マージリン じゃが芋 ホイップ ・グラニュー糖	鰯 ウィンナー かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクロワッサン		牛乳→豆乳 クッキーに代替え
7	木	食パン かぼちゃとコーンのシチュー 小松菜のナムル ゼリー	食パン ・いちごジャム 油・シチュールウ・砂糖 ごま油・ゼリー 小麦粉	鶏肉 牛乳 竹輪 鶏肉	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ 人参・もやし 小松菜・白菜 長ねぎ・人参	麦茶 お菓子 麦茶 すいとん	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
8	金	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 キャベツともやしのソテー 鮎と玉ねぎの味噌汁	米・片栗粉・ごま油 油・砂糖・麩 キャベツ・粉糖 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 厚揚げ・大豆ミート 味噌 牛乳・うぐいすきな粉	大根・人参 キャベツ・もやし 白菜・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 うぐいすきな粉のスノーボール		牛乳→豆乳
9	土	豚肉のあんかけ丼 油揚げとわかめのスープ オレンジ	米 ごま油・砂糖 片栗粉 お菓子	豚肉 かつお節 油揚げ・わかめ	キャベツ 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
11	月	チキンハヤシライス ひじきサラダ チーズ	米・押麦 ハヤシルウ・砂糖 油・ノンマヨネーズ 米・わかめおにぎりの茶・ごま	鶏肉 牛乳・チーズ ひじき	玉ねぎ・人参 マッシュルーム キャベツ・きゅうり	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	
12	火	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ 白菜のツナ和え 大根としめじのすまし汁	米 ソース・パン粉 砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉・大豆ミート ツナ・かつお節 青海苔 牛乳	キャベツ・玉ねぎ もやし・白菜・人参 大根・しめじ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
13	水	しょうゆラーメン すき昆布煮 りんご	中華麺 ごま油・砂糖 小麦粉・ホック・キョウコス・イースト 豆乳マージリン・砂糖・グラニュー糖	豚肉 かまぼこ・さつまいも揚げ 刻み昆布・高野豆腐 牛乳・豆乳	コーン・キャベツ にんにく・生姜 人参・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳 乳除去パンに代替え
14	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ テンゲン菜と玉ねぎのスープ	米 ごま油・春雨・砂糖 ごま・片栗粉 じゃが芋・油	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 なた 牛乳	生姜・にんにく・長ねぎ にら・もやし・人参 きゅうり・テンゲン菜・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト		牛乳→豆乳
15	金	から揚げカレー ほうれん草の納豆和え ぶどうゼリー	米・押麦・小麦粉・片栗粉 カレールウ・油・砂糖 じゃが芋・ゼリーの素 <small>コンソール・ホック・キョウコス・イースト</small>	豚肉・鶏肉 豆乳 納豆 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	人参・玉ねぎ 生姜・にんにく もやし・ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 アイスパフェ		牛乳→豆乳 乳除去ゼリーパフェに代替え
16	土	チキンライス キャベツともやしのスープ オレンジ	米 ケチャップ 油 お菓子	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
18	月	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ もずくのすまし汁	米 油・スパゲティ 砂糖・ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	鶏肉 もずく 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 あんまん		牛乳→豆乳
19	火	食パン ミートボールシチュー 小松菜と竹輪のおかか和え オレンジ	食パン ・ブルーベリージャム シチュールウ・砂糖 油・じゃが芋 米・天かす	肉団子 牛乳 かつお節・竹輪 青海苔	玉ねぎ・人参 白菜・小松菜 もやし・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 たまきおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
21	木	中華あんかけ丼 ひじき煮 切干大根と長ねぎのすまし汁	米・押麦 砂糖 ごま油・片栗粉 お菓子 ・アガー・砂糖	豚肉 大豆ミート・味噌 ひじき・油揚げ 牛乳	生姜・にら・白菜 玉ねぎ・人参 切干大根・長ねぎ 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 乳除去お菓みに代替え
22	金	ご飯 白身魚フライのオーロラソースがけ ピーマンサラダ ABCスープ・ゼリー	米・砂糖・ごま油・マカコ・ピーマン 小麦粉・パン粉・油・ソース ノンマヨネーズ・ケチャップ・ゼリー <small>海苔・イースト・砂糖・油・カレールウ</small>	鶏肉 もずく 油揚げ 牛乳・豆乳・豚肉・チーズ	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 チーズ除去
23	土	そぼろ丼 じゃが芋と人参の味噌汁 りんご	米 砂糖・油 じゃが芋 お菓子	鶏肉 味噌	生姜・キャベツ もやし・人参 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
25	月	ご飯 松風焼き 切干大根の煮物 豆腐とえのきのすまし汁	米 パン粉・砂糖・ごま ★酒米の米粉・油 食パン ・砂糖	豚肉・鶏肉 大豆ミート・味噌 さつまいも揚げ・豆腐 牛乳	玉ねぎ・切干大根 人参・いんげん えのき レモン汁	麦茶 お菓子 牛乳 ★米粉のチーズケーキトースト		牛乳→豆乳 乳除去米粉トーストに代替え
26	火	ナポリタン かぼちゃの甘煮 コンソープ	スパゲティ 砂糖・ソース ケチャップ・油 米・砂糖・ごま	ウィンナー	玉ねぎ・人参・かぼちゃ ピーマン・にんにく コーン・コーンクリーム缶	麦茶 お菓子 牛乳 五平餅		牛乳→豆乳
27	水	焼肉丼 じゃが芋のすまし汁 ゼリー	米 ごま油・砂糖・ごま じゃが芋・ゼリー コーンフレーク・砂糖	豚肉 油揚げ ヨーグルト	もやし・玉ねぎ パプリカ・しめじ・にんにく キャベツ・生姜 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	
28	木	ご飯 鶏肉とがんもの旨煮 白菜の磯香和え 長ねぎとなめこの味噌汁	米 油・砂糖 小麦粉・メープルシロップ 豆乳マージリン・砂糖・BP	鶏肉 がんもどき・味噌 竹輪・かつお節・海苔 牛乳・豆乳	人参・大根・しめじ 白菜・もやし 長ねぎ・なめこ	麦茶 お菓子 牛乳 メープルマフィン		牛乳→豆乳
29	金	キーマカレーライス マカロニサラダ わかめスープ	米・押麦 カレールウ・油・砂糖 マカロニ・ノンマヨネーズ 麩・豆乳マージリン・砂糖	豚肉 大豆ミート・豆乳 わかめ 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナッ菓		牛乳→豆乳
30	土	ねぎ塩豚丼 油揚げとじゃが芋のすまし汁 ゼリー	米 ごま油・砂糖 じゃが芋・ゼリー お菓子	豚肉 油揚げ	もやし・人参 長ねぎ にんにく	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		