



# 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



日付	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 <b>牛乳・ホイップ</b>	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 <b>ひななはら・春色ゼリー</b>		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 <b>牛乳・豆乳</b>	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 <b>三色蒸しパン</b>		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 <b>牛乳・ひじき</b>	玉ねぎ・ほうれん草 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 <b>ひじきおにぎり</b>		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 <b>ホイップ・グラニュー糖</b>	鰯 ウィンナー かまぼこ <b>牛乳</b>	玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 <b>ミニクロワッサン</b>		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 <b>牛乳・うぐいすきな粉</b>	大根・人参 キャベツ・もやし 白菜・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 <b>うぐいすきな粉のスノーボール</b>		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 <b>牛乳</b>	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 <b>ちんすこう</b>		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・キョウソウ・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 <b>牛乳・豆乳</b>	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 <b>手作りパン</b>		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 テング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 なると <b>牛乳</b>	生姜・にんにく・長ねぎ にら・もやし・人参 きゅうり・テングン菜・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 <b>フライドポテト</b>		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・キョウソウ・イースト</small>	豚肉・鶏肉 豆乳 納豆	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 <b>アイスパフェ</b>		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 <b>牛乳</b>	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 <b>あんまん</b>		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 <b>牛乳</b>	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 <b>お菓子・りんごゼリー</b>		牛乳→豆乳 乳除去お菓자에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・ビーファン 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>	ホキ なると 油揚げ <b>牛乳・豆乳・豚肉・チーズ</b>	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 <b>★おたのしみ★</b>		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 <b>牛乳</b>	玉ねぎ・切干大根 人参・いんげん えのき レモン汁 <b>★米粉のチーズケーキトースト</b>	麦茶 お菓子 牛乳 <b>★米粉のチーズケーキトースト</b>		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 <b>五平餅</b>		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 <b>ヨーグルト</b>	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 <b>みかんヨーグルト</b>		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 がんとどき・味噌 竹輪・かつお節・海苔 <b>牛乳・豆乳</b>	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 <b>牛乳・きな粉</b>	玉ねぎ・人参 コーン・きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 <b>きな粉スナッ菓</b>		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		