



# 2024年5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	水	ご飯 鶏のカレー焼き ひじきサラダ 大根と長ねぎの味噌汁	米 ノンマヨネーズ・砂糖・クチャップ ソース・カレー粉 片栗粉・小麦粉・砂糖・油・粉糖	鯖 ひじき・さつま揚げ 味噌 牛乳	きゅうり・キャベツ 大根 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 スノーボール		牛乳→豆乳
2	木	わかめご飯 ハンバーグ ほうれん草の納豆和え ABCスープ・ゼリー	米・わかめご飯の素・クチャップ 砂糖・マカロニ・ゼリー 小麦粉・BP・油 砂糖・あんこ	豚肉 大豆ミート・納豆 油揚げ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・きゅうり ほうれん草・もやし 人参 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 かしわ風まんじゅう		牛乳→豆乳
7	火	ミートボールハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ 米・砂糖・天かす	肉団子 牛乳 チーズ かつお節・青海苔	玉ねぎ・人参 マッシュルーム コーン	麦茶 お菓子 麦茶 たぬきおにぎり	乳除去/ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
8	水	ご飯 ◆治部煮風 もやしのごま和え 切干大根としめじのすまし汁	米 油・ごま 砂糖・麩 お菓子・アガー・砂糖	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 牛乳	筍・人参・ほうれん草 白菜・きゅうり・もやし 長ねぎ・切干大根・しめじ ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・ぶどうゼリー		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
9	木	食パン じゃが芋のミートグラタン 小松菜と玉ねぎのスープ オレシジ	食パン・ブルーベリージャム じゃが芋・マーガリン・小麦粉 クチャップ・パン粉 米・ごま・砂糖	豚肉 大豆ミート 牛乳・チーズ 味噌	食パン・コーン 小松菜 オレシジ	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 (グラタン)	
10	金	ご飯 すき焼き風煮 ピーマンサラダ 鮎とえのきの味噌汁	米 白滝・油・砂糖 ピーマン・ごま油・麩 さつま芋・豆乳・マーガリン・砂糖	豚肉 豆腐・味噌 なると 牛乳・豆乳	白菜・人参 きゅうり・長ねぎ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 スイートポテト		牛乳→豆乳
11	土	豚丼 じゃが芋のすまし汁 りんご	米 ごま油 じゃが芋 お菓子	豚肉	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
13	月	たぬきうどん 切干大根のサラダ ゼリー	うどん 天かす・砂糖・ごま ごま油・ゼリー コーンフレーク・砂糖	鶏肉 かまぼこ さつま揚げ ヨーグルト	白菜・長ねぎ キャベツ・人参 切干大根 みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト		ヨーグルト→豆乳ゼリー
14	火	キーマカレーライス さつま芋の甘煮 わかめスープ	米・押麦・さつま芋 油・カレー粉・砂糖 米粉・片栗粉・BP ココア・砂糖・油	豚肉 大豆ミート・豆乳 わかめ 牛乳・豆腐	玉ねぎ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 米粉のブラウニー		牛乳→豆乳
15	水	ご飯 鮭のマヨコーンクリーム焼き 小松菜のナムル 油揚げとしめじの味噌汁	米 ノンマヨネーズ・砂糖 ごま油・ごま 油揚げ・ごま油	鮭 なると 油揚げ・味噌 牛乳・鶏肉	コーン・コーンクリーム缶 小松菜・もやし キャベツ・しめじ 玉ねぎ・人参・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きピーマン		牛乳→豆乳
16	木	味噌ダレつくね焼き もやしの納豆和え 白菜とえのきのスープ	米 パン粉・片栗粉 砂糖・ごま じゃが芋・油	鶏肉 大豆ミート・おから 味噌・納豆 牛乳	玉ねぎ・生姜・小松菜 人参・もやし 白菜・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト		牛乳→豆乳
17	金	ご飯 バーベキューチキン キャベツとコーンのカレーソテー さつま芋のすまし汁	米 クチャップ・砂糖・片栗粉 油・ソース・カレー粉・さつま芋 ポテト・イースト・粉糖・豆乳・マーガリン・油	鶏肉	キャベツ・もやし 人参・コーン 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
18	土	高野豆腐と豚肉のあんかけ丼 中華スープ オレシジ	米 油 片栗粉 お菓子	豚肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ 切干大根・キャベツ オレシジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
20	月	スタミナ納豆丼 ひじき煮 ほうれん草と麩の味噌汁	米・押麦 砂糖・ごま油 麩 ハイシート・グラニュー糖	鶏肉・大豆ミート 納豆・油揚げ ひじき・味噌 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく いんげん・ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 ねじりパイ		牛乳→豆乳 クッキーに代替え
21	火	★シルフィードカレー おかか和え ゼリー	米・マーガリン・油 小麦粉・砂糖 カレー粉・ゼリー 米・砂糖	鶏肉 スキムミルク・ヨーグルト 竹輪・かつお節 ツナ・海苔	玉ねぎ・生姜・にんにく トマト缶・白菜・コーン キャベツ・もやし	麦茶 お菓子 麦茶 ツナ海苔巻き	乳除去トマトカレーに代替え	
22	水	ご飯 鶏大根 筍わかめサラダ 長ねぎと油揚げのすまし汁	米 油・砂糖 ごま油 皮/パン・練乳・マーガリン	鶏肉 筍わかめ・なると 油揚げ 牛乳	大根・いんげん キャベツ・きゅうり 長ねぎ・人参	麦茶 お菓子 牛乳 ミルククリームサンド		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
23	木	ちゃんぽん風ラーメン 切干大根の煮物 りんご	中華麺 ごま油・砂糖 甘酒・小麦粉・ココア 砂糖・油・BP	豚肉 豆乳 かまぼこ・さつま揚げ 牛乳・豆乳	人参・コーン・キャベツ にんにく・生姜・切干大根 いんげん・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 甘酒ココアマフィン		牛乳→豆乳
24	金	ご飯 かりん揚げ 春雨サラダ ひらひらスープ・手作りゼリー	米・片栗粉・油・餃子の皮・ごま 砂糖・春雨・ごま油・ゼリーの素 強力粉・イースト・油 砂糖・クチャップ	鶏肉・豚肉 なると 牛乳・ベーコン・チーズ	生姜・もやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ・コーン・トマト缶	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ベーコン・チーズ除去
25	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋のすまし汁 オレシジ	米 さつま芋 お菓子	豚肉	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・オレシジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
27	月	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き すき昆布煮 わかめと長ねぎの味噌汁	米 ごま 砂糖 ポットクミンックス・砂糖・油	鶏肉 刻み昆布・さつま揚げ 高野豆腐・わかめ・味噌 牛乳・ヨーグルト	にんにく・生姜 人参 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ヨーグルト蒸しパン		牛乳→豆乳 乳除去蒸しパンに代替え
28	火	食パン 花野菜のシチュー コーンのツナ和え りんご	食パン・いちごジャム シチュールー 油・砂糖 米・ごま・せんべい	鶏肉 牛乳 ツナ 鮭フレーク・海苔	ブロッコリー・カリフラワー 玉ねぎ・人参・コーン キャベツ・もやし・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お茶漬け	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
29	水	バター醤油風味のきのこスパゲティ かぼちゃの甘煮 もずくスープ	スパゲティ 豆乳・マーガリン 砂糖 麩・砂糖・豆乳・マーガリン	ささみ もずく 牛乳	玉ねぎ・しめじ えのき・かぼちゃ 人参・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナック麩		牛乳→豆乳
30	木	麻婆豆腐丼 キャベツの磯香和え 小松菜と人参のすまし汁	米・押麦 砂糖・片栗粉 ごま油 米・砂糖・ごま	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌・かまぼこ 海苔・かつお節 牛乳・油揚げ	生姜・にんにく・長ねぎ にら・キャベツ・もやし 小松菜・人参・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 いなりおにぎり		牛乳→豆乳
31	金	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ ジャーマンポテト 長ねぎとたぬきの味噌汁	米 パン粉・油・ソース じゃが芋・砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉・ウィンナー かつお節・青海苔 大豆ミート・味噌 牛乳・豆乳	キャベツ・玉ねぎ 長ねぎ・なめこ しめじ 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 抹茶スコーン		牛乳→豆乳