



2024年6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	土	豚こまチャーハン 野菜のスープ オレンジ	米 こま油	豚肉	玉ねぎ・しめじ コーン・キャベツ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
3	月	チキンカレー ほうれん草のツナ和え ゼリー	米・押麦・じゃが芋 カレー粉・油・砂糖・ゼリー ホットケーキミックス・砂糖 食パン・油・グラニュー糖	鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ もやし・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパントースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
4	火	ご飯 鮭のねぎ塩焼き きわめめのきんぴら 大根と小松菜の味噌汁	米 油 砂糖 醤油・豆乳 マーガリン	鮭 豚肉 きわかめ・味噌 牛乳・青海苔	長ねぎ・にんにく ごぼう・人参 大根・小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナック		牛乳→豆乳
5	水	ご飯 豚肉のブルコギ風 ナムル 油揚げとしめじのすまし汁	米 砂糖・春雨 ごま・ごま油 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 竹輪 味噌・油揚げ 牛乳・豆乳	生姜・にら・玉ねぎ 人参・ほうれん草・もやし コーン・しめじ かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 かぼちゃマフィン		牛乳→豆乳
6	木	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 コンソメスープ オレンジ	食パン・フルーベリージャム じゃが芋・砂糖 ケチャップ 米・砂糖	鶏肉	トマト缶・玉ねぎ 人参・コーン チンゲン菜・オレンジ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 ひじきおにぎり	食パン→米粉パン	牛乳→豆乳
7	金	味噌肉うどん 小松菜の納豆和え ゼリー	うどん 砂糖・ゼリー 小麦粉・片栗粉 ココア・砂糖・油・粉糖	豚肉 油揚げ・納豆 味噌 牛乳	人参・長ねぎ 小松菜 もやし	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのスノーボール		牛乳→豆乳
8	土	ピラフ さつまいものすまし汁 りんご	米 さつまいも お菓子	鶏肉	人参・玉ねぎ 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
10	月	ポークハヤシライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシライス・砂糖 マカロニ・ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま・ごま油	豚肉 牛乳 チーズ 牛乳・味噌・干しエビ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・きゅうり コーン にら	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 中華風五平餅	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳
11	火	ご飯 から揚げ 切干大根の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米 油・砂糖・じゃが芋 小麦粉・片栗粉 砂糖・コーンフレーク	鶏肉 さつまいも揚げ 味噌 ヨーグルト	切干大根・人参 いんげん 玉ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト		煮りんご添えゼリーに代替え
12	水	スタミナ納豆丼 きゅうりと白菜のごま和え 豆腐のすまし汁	米 砂糖 ごま・ごま油 ハイシード・あんこ	鶏肉・大豆ミート かまぼこ・納豆 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく 生姜・きゅうり・もやし チンゲン菜・白菜・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 あんこのくるくるパイ		牛乳→豆乳 米粉あんこトーストに代替え
13	木	しょうゆラーメン かぼちゃの甘煮 ゼリー	中華麺 ごま油 ゼリー 米・ごま・せんべい	豚肉 なると 鮭フレーク・海苔	コーン・もやし にんにく・生姜 人参・かぼちゃ	麦茶 お菓子 麦茶 冷やしお茶漬け		
14	金	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー なすとえきのスープ チャーハン	米・油・片栗粉 パン粉・砂糖 強力粉・ドライイースト・砂糖 豆乳 マーガリン・ココア・小麦粉	豚肉・ウィンナー 大豆ミート 牛乳・豆乳	玉ねぎ・ほうれん草 キャベツ・コーン なす・えのき 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
15	土	チャーハン 厚揚げのすまし汁 オレンジ	米 ごま油 お菓子	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ しめじ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
17	月	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き スパゲティサラダ わかめスープ	米 マーメイドジャム・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ・ごま油 ゼリーの素・アガー	鶏肉 わかめ 牛乳・カルピス	きゅうり 人参 長ねぎ ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 あじさいゼリー		牛乳→豆乳 カルピス除去
18	火	麦ご飯 カレーの煮つけ ひじきサラダ なめこの味噌汁	米・押麦 砂糖 豚肉の皮・ケチャップ・ソース・砂糖	カレー ひじき・さつまいも揚げ 豆腐・味噌 牛乳・鶏肉・チーズ	生姜・長ねぎ きゅうり・キャベツ なめこ・しめじ 玉ねぎ・人参	麦茶 お菓子 牛乳 ひとくちピザ		牛乳→豆乳 チーズ除去
19	水	ご飯 洋風カレー肉じゃが キャベツの磯香和え もずくのすまし汁	米 じゃが芋・砂糖 油・カレー粉 小麦粉・砂糖・油	豚肉 海苔・かつお節 かまぼこ・もずく 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
20	木	食パン 緑黄色野菜のシチュー 春雨サラダ りんご	食パン・いちごジャム 油・シチューウ・春雨 ごま油・砂糖・ごま 中華麺・油・ソース・砂糖	鶏肉 牛乳 なると 牛乳・豚肉	ブロッコリー・かぼちゃ 玉ねぎ・人参・もやし きゅうり・りんご キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きそば	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	牛乳→豆乳
21	金	ご飯 豚肉とたけのこの炒め物 さつまいもの甘煮 ABCスープ	米・さつまいも 片栗粉・油 マカロニ・砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP・練乳	豚肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・たけのこ ピーマン・パプリカ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 ミルク蒸しパン		牛乳→豆乳 乳除去蒸しパンに代替え
22	土	高野豆腐のあんかけ丼 野菜のすまし汁 ゼリー	米 油・砂糖 片栗粉・ゼリー お菓子	豚肉 高野豆腐	人参・大根 玉ねぎ キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
24	月	ご飯 豚肉とがんもの旨煮 切干大根のサラダ もやしとチンゲン菜の味噌汁	米 油・砂糖 ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・油・黒ごま・BP	豚肉 がんもどき・竹輪 味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 切干大根・キャベツ もやし・チンゲン菜	麦茶 お菓子 牛乳 ごまスコーン		牛乳→豆乳
25	火	ナポリタン すき昆布煮 コーンスープ	スパゲティ 砂糖・油 ケチャップ・ソース 食パン・砂糖・マーガリン	ウィンナー 刻み昆布・高野豆腐 さつまいも揚げ 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 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 きな粉トースト		牛乳→豆乳 米粉きな粉トーストに代替え
26	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草のソテー 麩とえきのすまし汁	米 砂糖・片栗粉 ごま油・麩 米・ごま	豚肉・ウィンナー 大豆ミート 味噌・豆腐 牛乳・ツナ・かつお節	生姜・にんにく・長ねぎ にら・ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・コーン・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 おかかツナおにぎり		牛乳→豆乳
27	木	タコライス ひじき煮 春雨スープ	米・押麦 油・ケチャップ・ソース カレー粉・砂糖・春雨・ごま油 さつまいも・油・グラニュー糖	豚肉・大豆ミート ひじき・油揚げ なると 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんにく トマト缶・コーン・人参 いんげん・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 さつまいもスティック		牛乳→豆乳
28	金	カツカレー ビーフンサラダ オレンジ	米・しめじ・カレー粉・小麦粉・海 パン粉・砂糖・ビーフン コーンフレーク・トッピングシュガー 砂糖・油・小麦粉	鶏肉 豆乳 かまぼこ 牛乳・豆乳シャーベット・ホイップ	玉ねぎ・人参 きゅうり オレンジ 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ゼリーパフェに代替え
29	土	豚丼 厚揚げのスープ りんご	米 油 ごま油 お菓子	豚肉 厚揚げ	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		