



2025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	土	チャーハン 高野豆腐のスープ ゼリー	米 ごま油・じゃが芋 ゼリー お菓子	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ しめじ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
3	月	ちらし寿司 鶏肉の西京焼き 菜の花のお浸し 花魁のすまし汁	米・花魁・砂糖 油・ノンマヨネーズ ひなあられ・ゼリーの素 トッピングシュガー	鶏肉 味噌・かつお節 かまぼこ 牛乳・ホイップ	人参・筍・いんげん 菜の花・もやし コーン・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ひなあられ・春色ゼリー		牛乳→豆乳 ホイップ除去
4	火	ポークハヤシライス ビーフンサラダ チーズ	米・押麦・砂糖・油 ハヤシライス・ビーフン・ごま油 小麦粉・油・砂糖 いちごジャム・食紅・BP	豚肉 牛乳・チーズ なた 牛乳・豆乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 三色蒸しパン	乳除去ハヤシライスに代替 チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳
5	水	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ わかめとえのきの味噌汁	米 油・砂糖・片栗粉 マカロニ・ノンマヨネーズ 米・ごま	鶏肉 厚揚げ・大豆ミート わかめ・味噌 牛乳・かつお節	大根・人参 コーン えのき	麦茶 お菓子 牛乳 おなかおにぎり		牛乳→豆乳
6	木	ご飯 糖の照り焼き 人参しりしり かまぼこのスープ カレーうどん さつま芋の甘煮 オレンジ	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油 コーンフレーク・砂糖 うどん・さつま芋 カレーウ・砂糖 強力粉・小麦粉・ドライイースト 豆乳 マーガリン・あんこ・砂糖	豚肉 ツナ かまぼこ ヨーグルト	人参・キャベツ きゅうり 長ねぎ みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト		みかんゼリーに代替
7	金	あんかけ丼 油揚げのスー りんご	米 ごま油・砂糖 片栗粉 お菓子	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳・豆乳	人参・キャベツ きゅうり 長ねぎ みかん缶	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
8	土	スタミナ納豆丼 切干大根のサラ もずくのすまし汁	米・押麦 ごま油・麩・砂糖 食パン・メープルシロップ 砂糖・マーガリン	鶏肉 納豆・大豆ミート さつま揚げ・もずく 牛乳	人参・にら・もやし 生姜・にんにく・切干大根 キャベツ・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替
11	火	味噌ラーメン ひじき煮 ゼリー	中華麺 ごま油・砂糖・ゼリー 片栗粉・小麦粉 砂糖・油・粉糖	豚肉 味噌・かまぼこ ひじき・油揚げ 牛乳	もやし・コーン・キャベツ にんにく・生姜 人参・いんげん	麦茶 お菓子 牛乳 スノーボール		牛乳→豆乳
12	水	タコライス ナムル 大根の味噌汁	米・押麦 油・ケチャップ・ソース カレー粉・砂糖・ごま油 じゃが芋・油	豚肉 大豆ミート 竹輪・味噌 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんにく トマト缶・白菜・長ねぎ 大根・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト		牛乳→豆乳
13	木	食パン 筍とじゃが芋のシチュー ごま和え オレンジ	食パン・いちごジャム じゃが芋・シチューウ 砂糖・ごま・油 米・砂糖・天かす	鶏肉 牛乳 かまぼこ 牛乳・青海苔・かつお節	人参・キャベツ 人参・キャベツ オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 たぬきおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	牛乳→豆乳
14	金	ご飯 から揚げ 春雨サラダ ひらひらスープ チキンライス キャベツのすまし汁 りんご	米・片栗粉・小麦粉・油・ごま油 春雨・砂糖・ごま・餃子の皮 コーンフレーク・マッシュマロ チョコソース・トッピングシュガー	鶏肉 豚肉 なた 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	にんにく・生姜 きゅうり・もやし 玉ねぎ	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
15	土	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ すき昆布煮 もずくのすまし汁	米 パン粉・ソース 砂糖・麩 うどん・油・砂糖	豚肉 大豆ミート・かつお節 青海苔・刻み昆布・高野豆腐 さつま揚げ・もずく 牛乳・鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 キャベツ・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きうどん		牛乳→豆乳
18	火	ご飯 カレーの煮つけ 鶏肉入りきんぴら 切干大根と玉ねぎの味噌汁	米 砂糖・白滝・ごま油 小麦粉・白玉粉・砂糖 油・BP・グラニュー糖	鶏肉 豚肉 なた 牛乳・豆腐	生姜・長ねぎ ごぼう・人参 切干大根・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 もちもちドーナツ		牛乳→豆乳
19	水	麻婆豆腐丼 おなか和え 里芋のすまし汁	米・押麦 片栗粉・ごま油 里芋 米・ごま・砂糖	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 かまぼこ・かつお節 牛乳・味噌	長ねぎ・にら・生姜 にんにく・白菜 もやし・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 五平餅		牛乳→豆乳
21	金	ご飯 コロッケ 納豆和え ABCスープ・ゼリー そぼろ丼 じゃが芋のすまし汁 オレンジ	米・じゃが芋・ポテトフレーク・油 豆乳 マーガリン・小麦粉・パン粉 ソース・砂糖・マカロニ・ゼリー ホットケーキミックス・食紅・トッピングシュガー	豚肉 大豆ミート・納豆 油揚げ 牛乳・ホイップ	玉ねぎ・キャベツ もやし 人参 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 乳除去グーキに代替
22	土	ご飯 つくね焼き ひじきサラダ 油揚げとえのきの味噌汁	米 砂糖・油 じゃが芋 お菓子	鶏肉 人参 オレンジ	生姜・玉ねぎ 人参	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
24	月	ご飯 つくね焼き ひじきサラダ 油揚げとえのきの味噌汁	米 パン粉・砂糖・片栗粉 ノンマヨネーズ パイシート・あんこ	鶏肉・おから ひじき・さつま揚げ 油揚げ・味噌 牛乳	生姜・玉ねぎ キャベツ えのき	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
25	火	ナポリタン かぼちゃの甘煮 コンスープ	スパゲティ ケチャップ・砂糖 ソース 米・ごま油・砂糖	ウィンナー 牛乳・豚肉・海苔	玉ねぎ・人参・かぼちゃ にんにく・ピーマン コーン・コーンクリーム缶 長ねぎ・にんにく	麦茶 お菓子 牛乳 チュモツパ		牛乳→豆乳
26	水	食パン ミートボールシチュー 磯香和え りんご 麦ご飯 豚肉とがんもの旨煮 スパゲティサラダ わかめスープ	食パン・いちごジャム じゃが芋・油 砂糖・シチューウ 春雨・ごま油 米・押麦 砂糖・スパゲティ ノンマヨネーズ・油 お菓子・アガー・砂糖	肉団子 牛乳・かつお節 海苔・竹輪 豚肉・豆乳	玉ねぎ・人参・キャベツ もやし・りんご えのき・チンゲン菜 もやし・生姜・にんにく	麦茶 お菓子 麦茶 マラータン風	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
27	木	ご飯 鶏肉とがんもの旨煮 スパゲティサラダ わかめスープ	米・押麦 砂糖・スパゲティ ノンマヨネーズ・油 お菓子・アガー・砂糖	豚肉 がんもどき わかめ 牛乳	人参・大根 コーン・きゅうり 玉ねぎ りんごジュース	麦茶 お菓子 牛乳 りんごゼリー・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替
28	金	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ 切干大根の煮物 豆腐となめこの味噌汁 ねぎ塩豚丼 油揚げのすまし汁 ゼリー	米 油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 油揚げ・豆腐 味噌 牛乳・豆乳・きな粉	玉ねぎ・切干大根 人参・いんげん なめこ・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉マフィン		牛乳→豆乳
29	土	さつま芋のカレー ツナ和え チーズ	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	チーズ→ゼリー	
31	月	さつま芋のカレー ツナ和え チーズ	米・押麦 さつま芋・油 カレーウ 麩・豆乳マーガリン	鶏肉 豆乳・ツナ さつま揚げ・チーズ 牛乳・青海苔	玉ねぎ・人参 キャベツ もやし	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナック		牛乳→豆乳