



# 2022年4月 どんぐりこども園保育園 乳アレルギー完全除去食予定献立表



日	ち	曜日	昼食	材料名			午前おやつ	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	午後おやつ	昼食	おやつ
1		金	ご飯 肉じゃが ナムル しめじの味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖・ごま油 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 いんげん・チンゲン菜 もやし・しめじ・小ねぎ	麦茶 アンパンマンせんべい 牛乳 豆乳蒸しパン		牛乳→豆乳
2		土	焼きそば 豆腐のスープ ゼリー	中華麺 油 ごま油・ゼリー さつまいも・砂糖	豚肉 青のり 豆腐 豆乳・豆乳マーガリン	キャベツ・人参 ピーマン・玉ねぎ 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 スイートポテト		
4		月	ご飯 鶏の照り焼き 花野菜サラダ 若竹汁	米 小麦粉・BP・砂糖・油	鶏肉 わかめ	ブロッコリー・カリフラワー コーン たけのこ 人参	麦茶 パイ 牛乳 キャロットクッキー		牛乳→豆乳
5		火	カレーライス 磯香和え みかんヨーグルト	米・押麦 じゃが芋・油 カレーフレーク・砂糖 マカロニ・砂糖	豚肉 竹輪・海苔 ヨーグルト 牛乳・きな粉	生姜・にんにく 玉ねぎ・人参・キャベツ 小松菜・みかん缶・もやし	麦茶 アスバラガスビスケット 牛乳 マカロニきな粉	ヨーグルト→ゼリー	牛乳→豆乳
6		水	麦ご飯 松風焼き 納豆和え 油揚げと大根のずまし汁	米・押麦 パン粉・片栗粉 砂糖・ごま 葱・豆乳マーガリン	鶏肉・豆腐 味噌・納豆 なると・油揚げ 牛乳・青のり	玉ねぎ・もやし ほうれん草・人参 大根	麦茶 Caせんべい 牛乳 のりスナック		牛乳→豆乳
7		木	春野菜のあんかけうどん さつまいもの甘煮 ゼリー	うどん・ゼリー 葱・片栗粉 さつまいも・砂糖 米・油・砂糖・ごま	豚肉 桜エビ 牛乳・ひじき	キャベツ・人参 たけのこ 絹さや 人参	麦茶 星たべよ 牛乳 ひじきおにぎり		牛乳→豆乳
8		金	ご飯 豚肉のブルコギ風 マカロニソテー わかめスープ	米 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・マカロニ 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 味噌・ウインナー わかめ 牛乳・豆腐	生姜・にら・玉ねぎ 人参・ピーマン 小ねぎ	麦茶 あんぱんまんせんべい 牛乳 豆腐ドーナツ		牛乳→豆乳
9		土	きんぴらチャーハン キャベツとにらのスープ りんご	米 ごま油 砂糖	豚肉 海苔	玉ねぎ・人参・ごぼう 小ねぎ・生姜・りんご もやし・キャベツ・にら	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		