



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



日にち	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
11	月	ご飯 味しみ肉豆腐 ゆかり和え 里芋と長ネギの味噌汁	米・ごま 白滝・片栗粉 里芋 ぶどうゼリーの素・ウエハース	豚肉・豆腐 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ きゅうり キャベツ・長ねぎ	麦茶 パイ 牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース		牛乳→豆乳 ウエハース→せんべい
12	火	ご飯 鶏のから揚げ 海藻サラダ 高野豆腐と小松菜の味噌汁	米 片栗粉・油 砂糖 バイシント・グラニュー糖	鶏肉 わかめ 高野豆腐・味噌 牛乳	生姜 白菜・人参 小松菜	麦茶 アスパラガスビスケット 牛乳 ミニクワッサン		牛乳→豆乳 クッキーに代替え
13	水	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 カミカミサラダ きのこの中華スープ	米 油・砂糖 片栗粉・ノンマヨネーズ じゃが芋・片栗粉・砂糖・油	鶏肉 厚揚げ 鶏肉 牛乳・チーズ・スキムミルク	大根・にら ごぼう・きゅうり・人参 えのき・しめじ	麦茶 Caせんべい 牛乳 チーズおやき		牛乳→豆乳 蒸かし芋に代替え
14	木	麦ご飯 鯖の味噌煮 ひじきのきめ煮 貝沢山汁	米・押麦 小麦粉・油・砂糖 里芋 食パン・いちごジャム	鯖 ひじき・高野豆腐 豚肉・味噌 牛乳	人参・絹さや 白菜・蓮根 長ねぎ	麦茶 星たべよ 牛乳 ジャムサンド		牛乳→豆乳 ジャムマフィンに代替え 牛乳→豆乳
15	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 あんぱんまんせんべい 牛乳 豆乳蒸しパン		
16	土	焼きそば 豆腐のスープ ゼリー	中華麺 油 ごま油・ゼリー さつま芋・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		
18	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 牛乳	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
19	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 アスパラガスビスケット 牛乳 マカロニきな粉	ヨーグルト→ゼリー	牛乳→豆乳
20	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・煮のり	玉ねぎ・もやし ほうれん草・人参 大根	麦茶 Caせんべい 牛乳 のりスナッヂ		牛乳→豆乳
21	木	春野菜のあんかけうどん さつま芋の甘煮 ゼリー	うどん・ゼリー 葱・片栗粉 さつま芋・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
22	金	ご飯 ハンバーグ マカロニソテー わかめスープ・ゼリー	米・パン粉・ごま・ケチャップ 砂糖・ごま油・ゼリー 片栗粉・マカロニ・ソース 小麦粉・BP・砂糖・油・ココア	豚肉・鶏肉 ウインナー わかめ 牛乳・豆腐・ホイップ	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 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ホイップ→豆乳クリーム