



# 2024年2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	屋食	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		屋食	おやつ
1	木	ご飯 鯨のかば焼き 蒸し鶏のサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	米 片栗粉・油・砂糖・ごま油 食パン・砂糖・ココア マーガリン・メープルシロップ	鰯 ささみ わかめ・味噌 牛乳	生姜・白菜 ほうれん草・もやし 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアフレンドトースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
2	金	キーマカレーライス キャベツの納豆和え かぶのスープ	米・押麦 カレーパウダー・クチャップ 油・砂糖 米・ごま油・砂糖・ごま	豚肉 大豆ミート 納豆・豆乳 牛乳・豚肉・海苔	玉ねぎ・人参・生姜 にんにく・コーン・キャベツ もやし・かぶ・小ねぎ ほうれん草・もやし・人参・たくあん	麦茶 お菓子 牛乳 福力巻き		牛乳→豆乳
3	土	チキンライス じゃが芋のすまし汁 オレンジ	米 ソース・砂糖 クチャップ・じゃが芋 小麦粉・BP・砂糖・油	鶏肉 油揚げ 豆乳	玉ねぎ 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
5	月	ねぎ塩ラーメン ひじき煮 ゼリー	中華麺 ごま油・砂糖 ゼリー 小麦粉・BP・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 なると・さつま揚げ ひじき 牛乳	もやし・人参 キャベツ 長ねぎ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャロットクッキー		牛乳→豆乳
6	火	ご飯 洋風カレー鶏肉じゃが なめ茸和え 油揚げと麩のスープ	米 じゃが芋・カレー粉 砂糖・油・麩 コンフ레이크・砂糖	鶏肉 油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 なめ茸・小松菜 キャベツ みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト		豆乳みかんゼリーに代替え
7	水	麦ご飯 厚揚げと豚肉炒め 白菜のおかか和え 長ねぎと小松菜のすまし汁	米・押麦 ごま油・砂糖 片栗粉 じゃが芋・油	豚肉 厚揚げ 竹輪・かつお節 牛乳・青海苔	玉ねぎ・もやし 人参・キャベツ 長ねぎ・小松菜・白菜	麦茶 お菓子 牛乳 のり塩フライドポテト		牛乳→豆乳
8	木	ご飯 にぎり揚げ さつま芋の甘煮 しめじの味噌汁	米 片栗粉・油 砂糖・さつま芋 ホットケーキミックス・油	鶏肉 おから 味噌 牛乳・カルピス	えのき・人参 生姜・ピーマン 白菜・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン		牛乳→豆乳 乳除去蒸しパンに代替え
9	金	食パン 豚肉とかぼちゃのシチュー ほうれん草のソテー みかん	食パン・いちごジャム 油・シチュールー 砂糖・豆乳マーガリン ピーマン	豚肉 牛乳 ツナ 鶏肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム ほうれん草・キャベツ かぼちゃ・コーン・みかん もやし・小ねぎ・レモン汁	麦茶 お菓子 麦茶 フォー風	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
10	土	焼肉丼 高野豆腐のスープ りんご	米 ごま油・片栗粉 砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 油揚げ 高野豆腐 豆乳	キャベツ 玉ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
13	火	ミートボールカレー 切干大根のサラダ ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油・カレーパウダー ごま油・砂糖・ごま・ゼリー 米	肉団子 豆乳 さつま揚げ 牛乳・ツナ・かつお節	玉ねぎ・人参 切干大根 キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 おなかツなおにぎり		牛乳→豆乳
14	水	ご飯 チキンのトマトソースがけ マカロニサラダ ポトフ風スープ	米・マカロニ・ソース・砂糖 クチャップ・ノンマヨネーズ・じゃが芋 ホットケーキミックス・油 ココア・砂糖・いちごソース	鶏肉 ウィンナー 牛乳・ホイップ	玉ねぎ・トマト缶 人参 コーン いちご	麦茶 お菓子 牛乳 いちごショコラケーキ		牛乳→豆乳 乳除去ケーキに代替え
15	木	ご飯 ブリの照り焼き チンゲン菜の煮びたし なめごと豆腐の味噌汁	米 砂糖・油 ★酒米の米粉・強力粉 砂糖・油・ドライイースト	ブリ 油揚げ 豆腐・味噌 牛乳・きな粉	チンゲン菜・人参 もやし・なめこ しめじ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★きな粉フォカッチャ		牛乳→豆乳
16	金	ご飯 かば揚げ ピーマンサラダ ひらひらスープ・ゼリー	米・小麦粉・片栗粉 油・ごま油・ピーマン 砂糖・餃子の皮・ゼリーの素 コーンシロップ・マヨネーズ・チルドソース・砂糖	鶏肉 豚肉 なると 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	にんにく・生姜 きゅうり・人参 キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 乳除去パフェに代替え
17	土	チャーハン キャベツのすまし汁 りんご	米 ごま油 砂糖 米粉・小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 高野豆腐 豆乳	玉ねぎ・しめじ キャベツ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
19	月	スタミナ納豆丼 スパゲティサラダ もずくのスープ	米・押麦・砂糖・ごま油 スパゲティ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉 砂糖・油・粉糖	鶏肉 大豆ミート・納豆 もずく 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく コーン・小ねぎ・きゅうり 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 抹茶のスノーボール		牛乳→豆乳
20	火	食パン かぶと肉団子のシチュー かぼちゃの甘煮 ゼリー	食パン・フルベリージャム 油・シチュールー 砂糖・ゼリー 米・ごま・ごま油	肉団子 牛乳 味噌・干しエビ	かぶ・玉ねぎ 白菜・人参 かぼちゃ にら	麦茶 お菓子 麦茶 中華風五平餅	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
21	水	たぬきうどん 茎わかめのきんぴら りんご	うどん 天かす 油・砂糖 麩・豆乳マーガリン・砂糖	鶏肉・豚肉 茎わかめ かまぼこ・竹輪 牛乳	長ねぎ・ごぼう 人参 りんご	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナック		牛乳→豆乳
22	木	ご飯 照焼きハンバーグ 小松菜と人参のしりしり 豆腐とキャベツの味噌汁	米 パン粉・片栗粉 ごま油・砂糖 小麦粉・BP・油・砂糖	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 ツナ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 小松菜 キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳カスタードまん		牛乳→豆乳
24	土	塩豚丼 わかめのすまし汁 オレンジ	米 ごま油 小麦粉・砂糖・油	豚肉 高野豆腐 わかめ	玉ねぎ・人参 にんにく オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
26	月	麻婆大根丼 小ねぎと麩のスープ ゼリー	米 油・砂糖・片栗粉 麩・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP・ココア	豚肉 大豆ミート 味噌 牛乳・豆乳	長ねぎ・大根 人参・白菜 小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアスコーン		牛乳→豆乳
27	火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もやしと竹輪のナムル えのきとわかめのすまし汁	米 マーマレードジャム・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・砂糖 食パン・油・グラニュー糖	鶏肉 竹輪 わかめ 牛乳	もやし・キャベツ ほうれん草 えのき	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
28	水	バター醤油風味のきのこスパゲティ すき昆布煮 かぶのスープ	スパゲティ 豆乳マーガリン 砂糖 お菓子・アガー・砂糖	鶏肉 刻み昆布・さつま揚げ・油揚げ 高野豆腐・味噌・海苔 牛乳	にんにく・玉ねぎ しめじ・えのき・人参 かぶ・小ねぎ 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 乳除去お菓みに代替え
29	木	ポークハヤシライス 春雨サラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・砂糖 春雨・ごま油・ごま 米・砂糖・ごま油	豚肉 牛乳・チーズ なると 鶏肉・海苔	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・もやし きゅうり 人参・にんにく	麦茶 お菓子 麦茶 韓国風おにぎり	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	