



2024年4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	
			熱ゆかりになるもの	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	月	ご飯 タンドリーチキン マカロニサラダ 中華スープ	米・ノンマヨネーズ 砂糖・ケチャップ・ソース カレー粉・マカロニ 小麦粉・砂糖・油	鶏肉	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
2	火	スタミナ納豆丼 さつま芋の甘煮 麩と油揚げのすまし汁	米・押麦 砂糖・ごま油 さつま芋・麩 米・ごま	鶏肉 納豆・大豆ミート 油揚げ 牛乳・鯉フレーク	人参・にら 生姜・にんにく 玉ねぎ・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 鮭おにぎり		牛乳→豆乳
3	水	ご飯 松風焼き ひじき煮 大根のスープ	米 パン粉・砂糖 ごま 砂糖・コーンフレーク	豚肉・鶏肉 味噌・大豆ミート ひじき・油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 いんげん・えのき 大根 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト		りんご豆乳ゼリーに代替え
4	木	春野菜のあんかけうどん もやしと竹輪のおかか和え ゼリー	うどん 片栗粉・砂糖 ゼリー ホットケーキミックス・砂糖・油	鶏肉 干しエビ・竹輪 かつお節 牛乳・カルピス	キャベツ・人参 菊・小松菜 白菜・もやし	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
5	金	ご飯 肉じゃが 蒸し鶏のサラダ キャベツの味噌汁	米・じゃが芋 油・砂糖 白滝・ごま油 マカロニ・砂糖	豚肉 ささみ 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参 白菜・もやし キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニきな粉		牛乳→豆乳
6	土	ピラフ さつま芋のすまし汁 りんご	米 油 さつま芋 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		
8	月	肉団子のハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシウ・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ 米・砂糖	肉団子 牛乳 チーズ 油揚げ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム コーン・きゅうり 菊・人参	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
9	火	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め キャベツの磯香和え えのきとわかめの味噌汁	米・片栗粉 白滝・砂糖・塩こうじ 食パン・メーフルシロップ 砂糖・マーガリン	豚肉 海苔・かつお節・わかめ かまぼこ・味噌 牛乳	人参・玉ねぎ・白菜 生姜・にんにく・キャベツ もやし・えのき	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え
10	水	ご飯 鮭フライ ほうれん草のソテー さつま芋と長ねぎのすまし汁	米 小麦粉・パン粉・油 ソース・さつま芋 小麦粉・砂糖・油・黒ごま	鮭 ウィンナー 牛乳・豆乳	ほうれん草・キャベツ 玉ねぎ・長ねぎ コーン	麦茶 お菓子 牛乳 セサミスコーン		牛乳→豆乳
11	木	食パン 鶏肉とじゃが芋のシチュー 切干大根のサラダ りんご	食パン・いちごジャム じゃが芋・シチュールフ 砂糖・ごま・油 ビーフン	鶏肉 牛乳 さつま揚げ 鶏肉	玉ねぎ・人参 マッシュルーム 人参・切干大根・キャベツ きゅうり・りんご 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	
12	金	麻婆豆腐丼 三色ナムル 油揚げとしめじのスープ	米・押麦 砂糖・片栗粉 ごま・ごま油 ハイシート・あんこ	豚肉 大豆ミート・豆腐 油揚げ・味噌・竹輪 牛乳	生姜・にんにく・長ねぎ にら・ほうれん草・もやし 人参・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 あんこのくるくるパイ		牛乳→豆乳 あんこクッキーに代替え
13	土	五目チャーハン 高野豆腐のすまし汁 ゼリー	米 油 ゼリー お菓子	豚肉 なると・わかめ 高野豆腐	人参 長ねぎ しめじ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
15	月	ミートスパゲティ がぼちゃの甘煮 コーンスープ	スパゲティ・油 ケチャップ・ソース・砂糖 片栗粉・小麦粉 砂糖・油・粉糖	豚肉 大豆ミート	玉ねぎ・人参・トマト缶 にんにく・かぼちゃ・コーン コーンクリーム缶・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子 牛乳		牛乳→豆乳
16	火	ご飯 豚肉のブルコギ風 ひじきサラダ わかたけ汁	米 春雨・砂糖 ノンマヨネーズ・ごま油 じゃが芋・マーガリン	豚肉・味噌 ひじき・さつま揚げ わかめ 牛乳	生姜・にら・玉ねぎ 人参・きゅうり キャベツ・菊	麦茶 お菓子 牛乳 じゃがバター		牛乳→豆乳 マーガリン→豆乳マーガリン
17	水	ご飯 鯖の味噌煮 もやしと納豆和え もずくスープ	米 砂糖 中華麺・油・ソース・砂糖	鯖 かつお節・竹輪・納豆 味噌・もずく 牛乳・豚肉	生姜・長ねぎ 小松菜・人参 もやし・小ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きそば		牛乳→豆乳
18	木	ご飯 つくね焼き チンゲン菜の煮びたし 玉ねぎとしめじのすまし汁	米・片栗粉 ごま・パン粉・砂糖 ホットケーキミックス・油 ココア・砂糖・グラニュー糖	鶏肉・大豆ミート おから 油揚げ 牛乳	生姜・玉ねぎ 人参・もやし チンゲン菜・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアメロンパンマフィン		牛乳→豆乳 乳除去ココアマフィンに代替え
19	金	タコライス 切干大根の煮物 白菜と長ねぎの味噌汁	米・押麦・カレー粉・砂糖 油・ケチャップ・ソース 強力粉・ドライイースト 砂糖・豆乳・マーガリン	豚肉 大豆ミート さつま揚げ・味噌 牛乳・豆腐・チーズ・ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・コーン トマト缶・人参・いんげん 白菜・長ねぎ・切干大根 小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳 チーズ・ベーコン除去
20	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 油揚げと大根のすまし汁 ゼリー	米 油・砂糖・片栗粉 ゼリー お菓子	豚肉 油揚げ	人参 大根 玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
22	月	豆腐チャンプルー ビーフンサラダ もやしとにらのスープ	米 片栗粉・ごま・パン粉 ビーフン・ごま油・砂糖 お菓子・アガー・砂糖	豚肉 豆腐 なると 牛乳	生姜・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・人参 もやし・にら オレシジューズ	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・オレシゼリー		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
23	火	食パン 春野菜のシチュー 小松菜のツナ和え チーズ	食パン・フルベリージャム じゃが芋・油 シチュールフ 米・わかめおにぎりの素	鶏肉 ツナ 牛乳・チーズ	菊・アスパラガス 玉ねぎ・人参・小松菜 キャベツ・もやし	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー チーズ→ゼリー	
24	水	厚揚げのそぼろ丼 ABCスープ りんご	米 油・砂糖・片栗粉 マカロニ 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	豚肉 厚揚げ・大豆ミート 油揚げ 牛乳・豆腐・粉チーズ	玉ねぎ・人参 白菜・もやし りんご	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケーショ		牛乳→豆乳 粉チーズ除去
25	木	味噌ラーメン すき昆布煮 ゼリー	中華麺 ごま油 砂糖・ゼリー じゃが芋・油	豚肉・かまぼこ 味噌・刻み昆布 高野豆腐・さつま揚げ 牛乳・青海苔	ほうれん草・コーン 長ねぎ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 のり塩フライドポテト		牛乳→豆乳
26	金	から揚げカレー キャベツの納豆和え オレンジ	米・押麦 じゃが芋・油・カレールフ 片栗粉・小麦粉 パン菓子・砂糖・油・小麦粉・黒糖	豚肉・鶏肉 豆乳 納豆 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	玉ねぎ・人参・もやし にんにく・生姜 キャベツ・オレンジ 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 乳除去ゼリーパフェに代替え
27	土	豚丼 キャベツと玉ねぎのすまし汁 りんご	豚肉 油 ごま油 お菓子	豚肉 油揚げ	長ねぎ・もやし 人参・にんにく キャベツ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
30	火	ご飯 肉豆腐 春雨サラダ 中華スープ	米 油・砂糖・春雨 ごま油・ごま 麩・豆乳・マーガリン	豚肉 豆腐 なると・わかめ 牛乳・青海苔	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナツ麩		牛乳→豆乳