



2024年7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	月	チキンハヤシライス ひじきサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ 砂糖・ノンマヨネーズ 米・ごま油	鶏肉 ひじき 牛乳・チーズ 牛乳・豚肉・海苔	玉ねぎ・人参 マッシュルーム キャベツ・きゅうり 人参・にんにく	麦茶 お菓子 牛乳 チュモッパ	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳
2	火	ご飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら 大根とえのきのすまし汁	米 砂糖・ノンマヨネーズ 油・白濁・ごま 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 味噌・さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参 大根 えのき 人参	麦茶 お菓子 牛乳 キャラットクッキー		牛乳→豆乳
3	水	ご飯 お好み焼き風ハンバーグ ツナ和え なすと玉ねぎのスープ	米 パン粉・ソース 砂糖 じゃが芋・油	豚肉・大豆ミート かつお節・ツナ 青海苔 牛乳	キャベツ・玉ねぎ もやし・白菜 コーン・なす	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト		牛乳→豆乳
4	木	麦ご飯 肉じゃが 切干大根のサラダ わかめと長ねぎの味噌汁	米 じゃが芋・油 ごま油・砂糖 食パン・練乳・マーガリン	豚肉 竹輪・わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん 切干大根・キャベツ 小松菜・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミルククリームサンド		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
5	金	七夕そうめん カレーから揚げ オクラの納豆和え	そうめん・油・カレー粉 小麦粉・片栗粉・砂糖 トッピングシュガー ゼリーの素・シロップ	鶏肉 油揚げ 納豆 牛乳・ホイップ	ほうれん草・人参・キャベツ にんにく・生姜 オクラ・もやし みかん缶	麦茶 お菓子 牛乳 天の川ゼリー		牛乳→豆乳 ホイップ除去
6	土	豚肉のあんかけ丼 油揚げのスープ オレシジ	米 ごま油 片栗粉 お菓子	豚肉 わかめ 油揚げ	人参 人参 オレシジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
8	月	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ スパゲティサラダ もすくのすまし汁	米 砂糖・ノンマヨネーズ スパゲティ・油 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	鶏肉 もすく 牛乳・豆腐・粉チーズ	玉ねぎ・コーン きゅうり 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケーキ		牛乳→豆乳 粉チーズ除去
9	火	ご飯 肉豆腐 小松菜と竹輪のおかか和え なめこの味噌汁	米 白濁 砂糖 コーンフレーク・砂糖	豚肉・豆腐 かつお節・竹輪 味噌 ヨーグルト	人参・玉ねぎ・白菜 もやし・小松菜・小ねぎ なめこ・しめじ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト		煮りんご添えゼリーに 代替え
10	水	ジャージャー麺 かまぼことチンゲン菜のすまし汁 ゼリー	中華麺 砂糖・ゼリー 小麦粉・上新粉・BP 砂糖・油・あんこ	豚肉 大豆ミート・味噌 かまぼこ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・きゅうり 人参 チンゲン菜	麦茶 お菓子 牛乳 あんこ蒸しパン		牛乳→豆乳
11	木	食パン ★チキンチャップ ジャーマンポテト 豆腐とえのきのスープ	食パン・いちごジャム ケチャップ・ソース 砂糖・油・じゃが芋 米	鶏肉 ウィンナー 豆腐 豚肉	★とんがりパワーヒーマン 玉ねぎ・人参・しめじ コーン・えのき キャベツ・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 冷やし和風だまこ汁	食パン→米粉パン	
12	金	スタミナ納豆丼 かぼちゃの甘煮 切干大根と小松菜の味噌汁	米・押麦 砂糖 ごま油	鶏肉 大豆ミート 納豆・味噌 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく かぼちゃ・切干大根・小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 焼きとうもろこし		牛乳→豆乳
13	土	ねぎ塩豚丼 高野豆腐のすまし汁 りんご	米 ごま油 お菓子	豚肉 高野豆腐	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
16	火	ひき肉とトマトのカレー ビーフンサラダ チーズ	米・じゃが芋 カレー粉・砂糖・油 ビーフン・ごま油 パイシート・グラニュー糖	豚肉・大豆ミート 豆乳・なると チーズ 牛乳	玉ねぎ トマト缶 人参	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクワッサン	チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
17	水	ご飯 豆腐チャンプルー ひじき煮 鮎とオクラのすまし汁	米 油・砂糖 麩 お菓子・アガー・砂糖	豚肉 豆腐・油揚げ ひじき 牛乳	生姜・キャベツ 人参・いんげん オクラ オレンジジュース	麦茶 お菓子 牛乳 オレンジゼリー・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓자에代替え
18	木	冷やしたぬきうどん ほうれん草のナムル りんご	うどん 砂糖・ごま油 天かす・ごま 米・砂糖	鶏肉 かまぼこ 竹輪 牛乳・豚肉・刻み昆布・なると	白菜・長ねぎ ほうれん草・もやし 人参・りんご 人参	麦茶 お菓子 牛乳 じゅーしーおにぎり		牛乳→豆乳
19	金	そぼろ丼 さつま芋の甘煮 ABCスープ	米・油・マカロニ 砂糖・さつま芋 強力粉・小麦粉・イースト 砂糖・豆乳・マーガリン	鶏肉 大豆ミート 牛乳・豆乳・ベーコン	人参・玉ねぎ ピーマン・しめじ コーン	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳 ベーコン→ウィンナー
20	土	ピラフ 野菜のすまし汁 ゼリー	米 油 ゼリー お菓子	鶏肉	人参・玉ねぎ コーン キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
22	月	ご飯 甘辛チキン マカロニサラダ 大根の味噌汁	米 ケチャップ・砂糖 マカロニ・ノンマヨネーズ 米・ごま・わかめおにぎりの素	鶏肉 味噌 牛乳	にんにく・コーン きゅうり・大根 小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 わかめおにぎり		牛乳→豆乳
23	火	ご飯 松風焼き 切干大根の煮物 なすと油揚げのすまし汁	米 パン粉・ごま 砂糖 砂糖・コーンフレーク	豚肉・鶏肉 味噌・大豆ミート さつま揚げ・油揚げ ヨーグルト	玉ねぎ・切干大根 人参・いんげん なす 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え
24	水	納豆パスタ コンソメスープ オレシジ	スパゲティ 砂糖・ごま油 メープルシロップ・麩 豆乳・マーガリン・グラニュー糖	豚肉 納豆 牛乳	人参・玉ねぎ・キャベツ にんにく・生姜・コーン チンゲン菜・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 メープルスナック		牛乳→豆乳
25	木	麻婆豆腐丼 蒸し鶏のサラダ わかめと玉ねぎのすまし汁	米・押麦 砂糖・ごま油 片栗粉 さつま芋・油・砂糖・黒ごま	豚肉・鶏肉 大豆ミート・豆腐 味噌・わかめ 牛乳	長ねぎ・にら ほうれん草・もやし 玉ねぎ・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 大学芋		牛乳→豆乳
26	金	ご飯 白身魚フライのオーロラソースがけ 春雨サラダ ひらひらスープ・ゼリー	米・小麦粉・パン粉・油・ソース 砂糖・ケチャップ・ノンマヨネーズ 醤油・ごま油・ごま・餃子の皮・ゼリー お菓子・トッピングシュガー	ホキ 豚肉 なると 牛乳	もやし・人参 きゅうり キャベツ オレンジ	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	照り焼きチキン丼 高野豆腐のすまし汁 りんご	米 砂糖・油 ごま お菓子	鶏肉 高野豆腐	キャベツ・玉ねぎ もやし りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
29	月	ご飯 つくね焼き すき昆布煮 しめじと長ねぎの味噌汁	米 砂糖 片栗粉 片栗粉・小麦粉・油・砂糖・煎粉	鶏肉・大豆ミート おから・刻み昆布・味噌 さつま揚げ・高野豆腐 牛乳・きな粉	生姜・玉ねぎ 人参・長ねぎ しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール		牛乳→豆乳
30	火	食パン マカロニグラタン わかめスープ ゼリー	食パン・フルベリージャム マカロニ・油・小麦粉 マーガリン・パン粉・ゼリー 米・砂糖	鶏肉 牛乳・チーズ わかめ・油揚げ 牛乳・豚肉・味噌	玉ねぎ マッシュルーム 五ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 肉味噌おにぎり	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳 チーズ除去(グラタン)	牛乳→豆乳
31	水	キーマカレーライス ごま和え 鮎とえのきのすまし汁	米・押麦 カレー粉・ごま 油・麩・砂糖 お菓子	豚肉 豆乳・大豆ミート かまぼこ 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし えのき すいか	麦茶 お菓子 牛乳 すいか・お菓子		牛乳→豆乳