



2024年8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	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁 麻婆なす豆腐丼 ほうれん草のソテー かまぼこの中華スープ	米 砂糖 小麦粉・砂糖・油 あんこ・BP	鶏肉 味噌 さつまいも揚げ 牛乳・豆乳	切干大根・人参 いんげん・小ねぎ 小松菜 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 抹茶あんこスコーン		牛乳→豆乳
2	金	ご飯 鶏肉の生姜焼き ナムル 冬瓜のすまし汁	米 油・砂糖 片栗粉・ごま油 米・ごま・ぜんべい	豚肉 大豆ミート 味噌・かまぼこ 鮭フレーク・海苔	長ねぎ・にら・生姜 にんにく・もやし・人参 ほうれん草・えのき 玉ねぎ・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 冷やしお茶漬け		
3	土	チキンライス 具沢山汁 りんご	米 油・ケチャップ じゃが芋・ソース お菓子	鶏肉	玉ねぎ・人参 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
5	月	ピピン弁当 麩とえのきのすまし汁 ゼリー	米・押麦 ごま・ごま油・砂糖 麩・ゼリー 餃子の皮・ノンマヨネーズ	豚肉 大豆ミート	長ねぎ・にら・生姜 にんにく・もやし・人参 ほうれん草・えのき コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ひとくちしらすピザ		牛乳→豆乳
6	火	食パン カレーグラタン もずくスープ りんご	食パン・ブルーベリージャム マカロニ・小麦粉・マーガリン カレールウ・パン粉 米・砂糖	ウィンナー 牛乳・チーズ もずく 牛乳・鶏肉・ひじき	マッシュルーム 小ねぎ・玉ねぎ りんご 人参	麦茶 お菓子 牛乳 ひじきおにぎり	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
7	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ナムル 冬瓜のすまし汁	米 油・砂糖・ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・油 上新粉・BP・ココア	豚肉 なると 油揚げ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・ピーマン・生姜 人参・ほうれん草・コーン もやし・冬瓜	麦茶 お菓子 牛乳 ココア蒸しパン		牛乳→豆乳
8	木	ご飯 鯉の南蛮漬 オクラの納豆和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 わかめのしょうゆラーメン さつまいもの甘煮 オレンジ	米 片栗粉・油 砂糖・砂糖 コンブシロ・砂糖 中華麺・さつまいも ごま油・砂糖・ごま油 強力粉・ドライイースト・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳マーガリン・いちごジャム	鯉 納豆 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 オクラ・もやし キャベツ・かぼちゃ みかん	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
9	金	カレーピラフ ポトフ風スープ ゼリー	米・じゃが芋 油・ソース・ケチャップ カレー粉・ゼリー お菓子	鶏肉 かまぼこ わかめ 牛乳	コーン・もやし にんにく・生姜 人参・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りのパン		牛乳→豆乳
10	土	カレーピラフ ポトフ風スープ ゼリー	米・じゃが芋 油・ソース・ケチャップ カレー粉・ゼリー お菓子	鶏肉	玉ねぎ 人参	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
13	火	ミートボールハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルー・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・砂糖・油・粉糖	肉団子 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム コーン	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 スノーボール	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳
14	水	厚揚げのそぼろ丼 切干大根のサラダ わかめの味噌汁	米 油 砂糖 ハイシート・ケチャップ	鶏肉・大豆ミート 厚揚げ・味噌 さつまいも揚げ・わかめ 牛乳・ウィンナー	いんげん・玉ねぎ 切干大根・キャベツ 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ウィンナーパイ		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
15	木	キーマカレーライス ピーマンサラダ ABCスープ	米・ビーフン・砂糖 ごま油・油・カレールウ マカロニ・砂糖 ゼリーの素・お菓子	豚肉 大豆ミート・豆乳 なると 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン	麦茶 お菓子 牛乳 胃のりごせりー・お菓子		牛乳→豆乳
16	金	冷やし担々うどん ひじき煮 ゼリー	うどん ごま油・ごま 油・砂糖・ゼリー 米・わかめおにぎりの素	豚肉・大豆ミート 味噌・豆乳 ひじき・油揚げ 牛乳	もやし・長ねぎ 人参・いんげん 小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 わかめおにぎり		牛乳→豆乳
17	土	チキンピラフ 野菜のスープ オレンジ	米 じゃが芋 油 お菓子	鶏肉	人参・玉ねぎ 長ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
19	月	ご飯 味噌ダレのつくね焼き かぼちゃの甘煮 ほうれん草としめじのすまし汁	米 片栗粉・ごま・パン粉 ごま油・砂糖 お菓子	鶏肉・大豆ミート おから 味噌 牛乳	生姜・玉ねぎ かぼちゃ・人参 ほうれん草・しめじ ずいか	麦茶 お菓子 牛乳 すいか・お菓子		牛乳→豆乳
20	火	ご飯 塩肉じゃが ひじきサラダ 油揚げと小ねぎの味噌汁	米 油・砂糖・じゃが芋 ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油	豚肉 ひじき・竹輪 油揚げ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・小ねぎ コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
21	水	食パン 鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥイユ オクラのスープ ハンバーグカレー キャベツの納豆和え ゼリー	食パン・いちごジャム 砂糖・油 マーマレードジャム 米・砂糖 米・押麦 じゃが芋・カレールウ パン粉・油・ゼリー 砂糖・いちごジャム	鶏肉 ウィンナー ツナ・海苔 豚肉・鶏肉 大豆ミート・豆乳 納豆	玉ねぎ・トマト缶・にんにく なす・人参・ズッキーニ 長ねぎ・オクラ 人参・きゅうり 玉ねぎ・人参 キャベツ もやし みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 和風ツナ海苔巻き 麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	食パン→米粉パン	
22	木	ご飯 豚大根 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	米 油・砂糖・春雨 ごま油・ごま 麩・豆乳マーガリン	豚肉 かまぼこ 豆腐・味噌 牛乳・青海苔	玉ねぎ・人参 もやし・きゅうり いんげん・白菜	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナック		牛乳→豆乳
23	金	高野豆腐のあんかけ丼 切干大根のすまし汁 オレンジ	米 油・砂糖 片栗粉 お菓子	豚肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ 切干大根・キャベツ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
24	土	タコライス マカロニサラダ わかめスープ	米・押麦・油・ケチャップ ソース・カレー粉・砂糖 マカロニ・ノンマヨネーズ コンブシロ・砂糖	豚肉 大豆ミート わかめ ヨーグルト	キャベツ・玉ねぎ・にんにく トマト缶・コーン・人参 きゅうり・長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト		
26	月	ご飯 鶏の南部焼き 鶏肉入りきんぴら チンゲン菜と玉ねぎのすまし汁	米 白滝・砂糖 油・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・油 砂糖・グラニュー糖	鶏肉 竹輪 牛乳	ごぼう・人参 チンゲン菜 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパンマフィン		牛乳→豆乳 乳除去マフィンに代替え
27	火	ご飯 すき焼き風煮 おかか和え なめこの味噌汁 ミートスパゲティ コーススープ オレンジ	米 白滝・油 砂糖 お菓子・アガー・砂糖 スパゲティ ケチャップ・ソース 砂糖・油 米・ごま・砂糖	豚肉 豆腐・味噌 かつお節・なると 牛乳	人参・白菜・もやし キャベツ・小松菜・しめじ なめこ・小ねぎ ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 ぶどうゼリー・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
28	水	スタミナ納豆丼 すき昆布煮 なすと油揚げの味噌汁	米 砂糖 ごま油 食パン・マーガリン・砂糖	鶏肉・大豆ミート・納豆 高野豆腐・油揚げ・味噌 さつまいも揚げ・刻み昆布 牛乳	人参・にら・にんにく もやし・生姜 なす・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 シュガートースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
29	木	ねぎ塩豚丼 さつまいものすまし汁 ゼリー	米 さつまいも・ごま油 ゼリー お菓子	豚肉	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		