



# 2024年9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
2	月	ご飯 鶏肉の味噌焼き スパゲティサラダ わかめスープ	米 砂糖・スパゲティ ノンマヨネーズ 小麦粉・ごま・砂糖・油	鶏肉 味噌 わかめ 牛乳	人参 コーン 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 白こまクッキー		牛乳→豆乳
3	火	ガバオライス風 おかか和え 小松菜と人参の味噌汁	米・押麦 油・砂糖・ソース 食パン・マーガリン 砂糖・メープルシロップ	鶏肉 味噌・大豆ミート かまぼこ・かつお節 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ キャベツ・切干大根 もやし・小松菜・人参	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
4	水	ご飯 カレーの煮つけ 人参しりしり 鮎と玉ねぎのすまし汁	米 砂糖・ごま油 麩 米・天かす・砂糖	カレイ ツナ 牛乳・青海苔・かつお節	生姜・長ねぎ 人参・キャベツ きゅうり・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 たぬきおにぎり		牛乳→豆乳
5	木	塩麻婆豆腐丼 ナムル もずくスープ	米 片栗粉・ごま油 砂糖・ごま ハイシード・あんこ	豚肉 豆腐・大豆ミート なると・もずく 牛乳	長ねぎ・にら・生姜 にんにく・ほうれん草・もやし キャベツ・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 あんこのくるるパイ		牛乳→豆乳 あんこクッキーに代替え
6	金	きつねうどん さつま芋の甘煮 オレンジ	うどん 砂糖・さつま芋 強力粉・小麦粉・砂糖 豆乳マーガリン・ドライイースト	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳・豆乳・ベーコン	人参 長ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りのパン		牛乳→豆乳 ベーコン→ウィンナー
7	土	チャーハン 高野豆腐のすまし汁 りんご	米 油 ごま油 お菓子	鶏肉 高野豆腐	長ねぎ・しめじ 人参・玉ねぎ りんご	麦茶 お菓子 お菓子 お菓子		
9	月	さつま芋のカレーライス 切干大根とツナの和え物 チーズ	米・押麦・さつま芋 カールールウ・油・砂糖 ごま・ごま油	鶏肉 ツナ 豆乳・チーズ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 切干大根 白菜	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 メープルマフィン	チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳
10	火	ご飯 肉豆腐 もやしと竹輪の磯香和え 大根としめじの味噌汁	米 砂糖 白滝 コーンフレーク・砂糖	豚肉・豆腐 竹輪・かつお節 海苔・味噌 ヨーグルト	人参・玉ねぎ・キャベツ ほうれん草・もやし 大根・しめじ みかん缶	麦茶 お菓子 お菓子 みかんヨーグルト		みかんゼリーに代替え
11	水	食パン ポテトウィンナーグラタン チンゲン菜と油揚げのスープ ゼリー	食パン・ブルーベリージャム じゃが芋・マカロニ・小麦粉 マーガリン・パン粉・ゼリー 米・ごま油・砂糖	ウィンナー 牛乳・チーズ 油揚げ 牛乳・豚肉・海苔	玉ねぎ チンゲン菜 人参・にんにく	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 チュモツパ	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
12	木	スタミナ納豆丼 ひじきサラダ わかめと長ねぎの味噌汁	米・ノンマヨネーズ 砂糖・ごま油 上新粉・片栗粉・BP ココア・砂糖・油	鶏肉・大豆ミート 納豆・ひじき・かまぼこ わかめ・味噌 牛乳・豆腐	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく キャベツ・コーン・長ねぎ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 米粉のブラウニー		牛乳→豆乳
13	金	ご飯 かりん揚げ 春雨サラダ ひらひらスープ・ゼリー	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖 ケチャップ・春雨・ごま油 ごま・餃子の皮・ゼリーの素 コーンフレーク・トッピングシュガー	鶏肉・豚肉 なると	生姜・にんにく きゅうり・人参 キャベツ・もやし 梨	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 乳糖除去ゼリーパフェに代替え
14	土	ねぎ塩豚丼 油揚げのすまし汁 りんご	米 ごま油 お菓子	豚肉 油揚げ	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 お菓子 お菓子		
17	火	チキンハヤシライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・砂糖 マカロニ・ノンマヨネーズ お菓子・アガー・砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム コーン りんごジュース	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 りんごゼリー・お菓子	乳糖除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳 乳糖除去お菓子に代替え
18	水	ご飯 鮭のごまダレ焼き すき昆布煮 鮎と大根のすまし汁	米 砂糖・ごま 麩 米・ごま・砂糖	鮭 刻み昆布・さつま揚げ 高野豆腐 牛乳・味噌	人参 大根	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 五平餅		牛乳→豆乳
19	木	ご飯 豆腐チャンプルー 切干大根のサラダ きのこの味噌汁	米 ごま油 砂糖 じゃが芋・油	豚肉 豆腐・味噌 竹輪 牛乳	生姜・玉ねぎ・人参 キャベツ・切干大根 えのき・しめじ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 フライドポテト		牛乳→豆乳
20	金	ご飯 ささみフライ ピーマンサラダ じゃが芋のスープ	米・小麦粉・パン粉 ソース・油・ピーマン ごま油・砂糖・じゃが芋 片栗粉・小麦粉・砂糖・油・粉糖	ささみ なると 牛乳・きな粉	きゅうり 人参 玉ねぎ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール		牛乳→豆乳
21	土	五目ご飯 大根と油揚げのすまし汁 オレンジ	米 油 砂糖 お菓子	鶏肉 油揚げ	人参・玉ねぎ しめじ・長ねぎ 大根・オレンジ	麦茶 お菓子 お菓子 お菓子		
24	火	ご飯 タンドリーチキン ひじき煮 切干大根と長ねぎの味噌汁	米・ノンマヨネーズ・砂糖 ケチャップ・カレー粉・ソース 小麦粉・上新粉・BP 砂糖・ゼリー 油	鶏肉 ひじき 油揚げ・味噌 牛乳	人参・いんげん 長ねぎ 切干大根 抹茶	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 抹茶ミルク蒸しパン		牛乳→豆乳 乳糖除去抹茶蒸しパンに代替え
25	水	塩昆布の和風パスタ ほうれん草の納豆和え 白菜とえのきのスープ	スパゲティ 砂糖 さつま芋・片栗粉・油・砂糖	豚肉・大豆ミート 塩昆布 納豆 牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ にんにく・ほうれん草・もやし 白菜・えのき	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 さつま芋月見団子		牛乳→豆乳
26	木	食パン かぼちゃのシチュー 切干大根の煮物 ゼリー	食パン・いちごジャム 油・シチュールー 砂糖・ゼリー 米・砂糖・ごま油	ウィンナー 牛乳 さつま揚げ 豚肉・海苔・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ マッシュルーム・人参 切干大根・いんげん にんにく・にら・玉ねぎ・人参	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 ブルコギ海苔巻き	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
27	金	麦ご飯 ●イズミル風ハンバーグ コーンスープ 梨	米・押麦 パン粉・じゃが芋・油 ケチャップ・カレー粉 小麦粉・BP・砂糖・マーガリン	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・ピーマン パセリ・コーンクリーム缶 コーン・梨 レモン汁	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 ◆クッキーのシロップかけ		牛乳→豆乳 乳糖除去クッキーに代替え
28	土	豚丼 高野豆腐のすまし汁 ゼリー	米 ごま油 ゼリー お菓子	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ にんにく 人参	麦茶 お菓子 お菓子 お菓子		
30	火	味噌ラーメン かぼちゃの甘煮 りんご	中華麺 ごま油 砂糖 麩・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 かまぼこ 味噌 牛乳	もやし・コーン・生姜 にんにく・長ねぎ・キャベツ かぼちゃ・人参・りんご	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 シュガースナック		牛乳→豆乳