



# 2022年10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	土	鶏肉と野菜のピラフ ポトフ風 りんご	米 油 じゃが芋 米・わかめおにぎりの素	鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ・人参 コーン りんご	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり		
3	月	ご飯 豚肉と野菜のすき焼き風煮 チンゲン菜のソテー 鮎と玉ねぎの味噌汁	米 砂糖・ごま油 白滝、麩 小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 ウィンナー 味噌 豆腐・きな粉・牛乳	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ コーン	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉ビスケット		牛乳→豆乳
4	火	うどん キャベツの磯香和え オレンジ	小麦粉 砂糖 お菓子・ゼリーの素	豚肉・わかめ 油揚げ・海苔 かつお節・竹輪 牛乳	人参・長ねぎ キャベツ・人参 もやし・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・二色きらきらゼリー		牛乳→豆乳 乳除去お菓子里に代替え
5	水	麦ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 大根の味噌汁	米・押麦 ケチャップ・ソース・砂糖 春雨・ごま・ごま油 食パン・あんこ	豚肉・豆腐 なると 味噌 牛乳・ホイップクリーム	玉ねぎ・もやし 人参・大根 小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 あんこホイップサンド		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
6	木	ご飯 鶏肉の照り焼き ナムル なめこと豆腐のスープ	米 砂糖 ごま油 マカロニ・ごま油	鶏肉 なると 豆腐 牛乳・塩昆布	ほうれん草・もやし 人参 なめこ 人参・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 塩昆布の Pasta		牛乳→豆乳
7	金	ご飯 鮭の和風ムニエル わかめサラダ 小松菜とコーンのスープ	米 小麦粉・豆乳マーガリン 砂糖・ごま油 鮭・豆乳マーガリン・砂糖	鶏肉 わかめ 牛乳	人参・小松菜 コーン	麦茶 お菓子 牛乳 シュガーすなっ麩		牛乳→豆乳
8	土	和風スパゲティ 竹輪ともやしのサラダ 具沢山汁	スパゲティ 油・ノンマヨネーズ ごま 片栗粉・砂糖	豚肉 竹輪 海苔・油揚げ きな粉・豆乳	にんにく・しめじ もやし・キャベツ 大根・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 豆乳もち		
11	火	ボークハヤシライス さつま芋の甘煮 チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ さつま芋 米・砂糖・ごま油・ごま	豚肉 チーズ 味噌・干しエビ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム にら	麦茶 お菓子 麦茶 中華風五平餅	ハヤシライス→カレーライス チーズ→ゼリー	
12	水	ご飯 塩から揚げ ひじき煮 油揚げと長ねぎの味噌汁	米 片栗粉・小麦粉・油 塩こうじ・砂糖・ごま油 小麦粉・上新粉・砂糖・油・BP	鶏肉 ひじき・さつま揚げ 油揚げ・味噌 牛乳・カルピス	にんにく・生姜 人参・グリーンピース 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン		牛乳→豆乳 カルピス除去蒸しパンに代替え
13	木	ご飯 鶏大根 小松菜の納豆和え えのきと白菜のすまし汁	米 砂糖 食パン・小麦粉・砂糖・油・ケチャップ・ノンマヨネーズ	鶏肉 納豆 牛乳・ウィンナー	大根・人参 絹さや・もやし・小松菜 えのき・白菜 玉ねぎ・トマト缶・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 手作りピザ		牛乳→豆乳
14	金	食パン じゃが芋のカレーグラタン ピーマンサラダ コンソメスープ	食パン・いちごジャム・砂糖 じゃが芋・マーガリン・小麦粉 パン粉・カレーパウダー・ピーマン・ごま油 小麦粉・白玉粉・BP・砂糖・油	豚肉 牛乳 チーズ 豆腐・きな粉	人参 さつまいも 玉ねぎ・キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 もちもちドーナツ	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 (グラタン)	
15	土	豚ひき肉のチャーハン 中華スープ りんご	米 砂糖 ごま油 米	豚肉 油揚げ かつお節	玉ねぎ・人参 生姜・ほうれん草 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 おなかおにぎり		
17	月	ご飯 鱈の竜田揚げ 切干大根煮 キャベツとわかめのすまし汁	米 油・砂糖 ごま油・片栗粉 小麦粉・豆乳マーガリン・砂糖・BP・さつま芋・黒豆	鶏肉 油揚げ わかめ 牛乳	生姜 切干大根・人参 グリーンピース・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 さつま芋と黒ごまのケーキ		牛乳→豆乳
18	火	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き もやしのツナサラダ じゃが芋の味噌汁	米 油・砂糖 じゃが芋 米	豚肉 ツナ 味噌 牛乳・豚肉	玉ねぎ・人参 生姜・もやし ほうれん草・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 鮭わかめおにぎり		牛乳→豆乳
19	水	ご飯 筑前煮 コーンサラダ 厚揚げとしめじのスープ 味噌ラーメン	米 油・砂糖 ノンマヨネーズ 砂糖	鶏肉 厚揚げ ヨーグルト	人参・もやし・ごぼう いんげん・キャベツ・きゅうり コーン・しめじ みかん缶・梨缶	麦茶 お菓子 麦茶 フルーツヨーグルト		ヨーグルト→ゼリー
20	木	味噌ラーメン キャベツの胡麻和え ゼリー	中華麺 ごま油・砂糖 ごま・ゼリー ホットケーキミックス・油・砂糖	豚肉 なると・味噌 竹輪 牛乳	ほうれん草・コーン 長ねぎ・キャベツ もやし・人参	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
21	金	塩麩豆腐丼 かぼちゃの甘煮 なめこのスープ	米・押麦 ごま油・砂糖 片栗粉 小麦粉・小麦粉・砂糖・油・ケチャップ・ノンマヨネーズ・BP	豚肉 豆腐 牛乳・豆乳	長ねぎ・にら かぼちゃ なめこ・人参 りんご	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
22	土	和風スパゲティ 高野豆腐のスープ オレンジ	スパゲティ ごま油 砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉 海苔 高野豆腐	にんにく・しめじ 長ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 ちんすこう		
24	月	食パン 秋野菜のシチュー 切干大根のサラダ りんご	食パン・マーレードジャム さつま芋・油 シチュールー・砂糖 米・ごま	鶏肉 牛乳 竹輪 ツナ	玉ねぎ・人参 エリンギ・しめじ 切干大根・きゅうり・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 和風ツナおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
25	火	ご飯 ★鶏肉の甘酒味噌焼き すき昆布煮 油揚げと小松菜のすまし汁	米 甘酒・砂糖 強力粉・ドライイースト・砂糖・油 昆布の皮・油・カレールウ	鶏肉・味噌 刻み昆布・さつま揚げ 油揚げ 牛乳・豚肉	人参 小松菜 玉ねぎ・人参	麦茶 お菓子 牛乳 ひとくちカレーピザ		牛乳→豆乳
26	水	ご飯 豚大根 ほうれん草のソテー えのきと白菜のスープ	米 油 砂糖 ハイシート・グラニュー糖	豚肉 ウィンナー 牛乳	大根・人参・絹さや ほうれん草・玉ねぎ・コーン えのき・白菜	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクワッサン		牛乳→豆乳 クッキーに代替え
27	木	スタミナ納豆丼 ひじきサラダ かぶのすまし汁	米・押麦 砂糖 ごま油・砂糖 片栗粉・砂糖	鶏肉 大豆ミート・さつま揚げ 納豆・ひじき 牛乳・きな粉	人参・にら・玉ねぎ もやし・グリーンピース かぶ・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 くずもち		牛乳→豆乳
28	金	ご飯 チキンカツ フロッピーサラダ 中華風コンソメスープ・オレンジ	米・小麦粉 パン粉・油・ソース・じゃが芋 片栗粉・ノンマヨネーズ・砂糖 小麦粉・小麦粉・砂糖・油・ケチャップ・ノンマヨネーズ・BP	鶏肉 大根・人参・絹さや 牛乳・豆乳・ホイップ	人参・にら・玉ねぎ 人参・玉ねぎ・小ねぎ コーンクリーム缶・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	牛乳→豆乳 ホイップ除去	
29	土	貝だくさんそばろ丼 竹輪ともやしのサラダ じゃが芋の味噌汁	米 油・砂糖 ごま・じゃが芋 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 竹輪 ごま・じゃが芋 豆腐	人参・玉ねぎ いんげん・もやし キャベツ・小ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
31	月	かぼちゃのカレーライス カミカミサラダ ゼリー	米・ノンマヨネーズ・ゼリー 油・カレールウ・ケチャップ ゼリーの素・小麦粉・油・砂糖・ココア ブルーベリージャム・アラガク・マッシュマロ	豚肉・ささみ 豆腐 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ 人参・切干大根 きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 ハロウィンパフェ	牛乳→豆乳 乳除去パフェに代替え	