



2022年11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	火	麦ご飯 豚肉のブルコギ風 カニカマサラダ もやしの中華スープ	米・押麦 春雨・砂糖 ごま油・ノンマヨネーズ 粒・豆乳・マーガリン	豚肉 味噌 カニカマ 牛乳・青海苔	生姜・にら・玉ねぎ 人参・キャベツ コーン・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナック		牛乳→豆乳
2	水	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え 白菜とえのきのすまし汁	米 油・砂糖 ごま 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 厚揚げ なると 牛乳	大根・人参・いんげん 小松菜・もやし 白菜・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
4	金	食パン チキンときのこのグラタン ひじきサラダ コーンスープ	食パン・いちごジャム マカロニ・マーガリン・小麦粉 パン粉・砂糖・ごま油・片栗粉 米・ごま油	鶏肉 牛乳・チーズ ひじき・さつま揚げ 豚肉・干しエビ	しめじ・エリンギ 玉ねぎ・人参・きゅうり コーン・コーンクリーム缶 人参・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 チャーハン	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 (グルテン)	
5	土	ケチャップライス キャベツとわかめのサラダ ポトフ風	米 ケチャップ・砂糖 ごま油・じゃが芋 米	鶏肉 わかめ ウィンナー かつお節	人参・玉ねぎ グリーンピース・キャベツ わかめ	麦茶 お菓子 麦茶 おかかおにぎり		
7	月	カレーうどん カミカミサラダ ゼリー	うどん・カレールー 砂糖・ノンマヨネーズ ゼリー 砂糖・コーンフレーク	豚肉・ささみ 油揚げ 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 ほうれん草・きゅうり 切干大根 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
8	火	ご飯 アジフライ キャベツの納豆和え ごぼうとしめじの味噌汁	米 小麦粉・パン粉 砂糖・ソース スパゲティ・油	アジ 納豆 味噌 牛乳・ベーコン	もやし・キャベツ 人参・ごぼう しめじ 玉ねぎ・人参	麦茶 お菓子 牛乳 ベーコンの和風パスタ		牛乳→豆乳 ベーコン除去
9	水	豆腐チャンプルー ほうれん草の磯香和え わかめのすまし汁	米 砂糖 油 小麦粉・BP・砂糖・油・ケチャップ	豚肉 豆腐・海苔 かつお節・わかめ 牛乳・鶏肉・チーズ	生姜・玉ねぎ 人参・キャベツ・もやし ほうれん草・小ねぎ 人参・ソース・玉ねぎ・人参・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ピザまん		牛乳→豆乳 チーズ除去
10	木	麦ご飯 味噌ダしのつくね焼き ジャーマンポテト 麺と大根のスープ	米・押麦 片栗粉・砂糖・ごま じゃが芋・小麦粉・油・粒 小麦粉・砂糖・油・いちごジャム	鶏肉・ウィンナー おから 味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・生姜 人参 大根	麦茶 お菓子 牛乳 ジャムフィン		牛乳→豆乳
11	金	食パン さつま芋のシチュー ツナサラダ りんご	食パン・マーメレードジャム さつま芋・油・シチュールー 砂糖・ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま	鶏肉 ツナ 牛乳 味噌	玉ねぎ・人参 しめじ・もやし 小松菜・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー (シチュールー・牛乳除去)	
12	土	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツと玉ねぎのすまし汁 ゼリー	米 砂糖・油 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 高野豆腐 豆乳	人参・玉ねぎ 生姜 キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
14	月	タコライス ABCスープ チーズ	米・押麦 ケチャップ・ソース・カレー粉 砂糖・油・マカロニ 片栗粉・砂糖	豚肉・大豆ミート 油揚げ チーズ きな粉・豆乳	キャベツ・玉ねぎ にんにく・トマト缶 コーン	麦茶 お菓子 麦茶 豆腐もち	チーズ→ゼリー	
15	火	ご飯 から揚げ 春雨サラダ 花魁のすまし汁	米・片栗粉・小麦粉 砂糖・春雨・花魁 ごま油・ごま 米・砂糖	鶏肉 なると 鶏肉	生姜・にんにく もやし・人参 ほうれん草・大根 人参・筍・絹さや	麦茶 お菓子 麦茶 ちらし寿司		
16	水	麻婆豆腐 きんぴらごぼう カニカマともやしのスープ	米 ごま油・片栗粉 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆腐・味噌 竹輪・カニカマ 牛乳・豆乳・ウィンナー	長ねぎ・にら・ごぼう れんこん・人参 グリーンピース・もやし 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン	牛乳→豆乳	
17	木	ご飯 鶏のマヨコーンクリーム焼き ピーンサラダ なめこの味噌汁	米 ノンマヨネーズ・ピーフン ごま油・砂糖 パウンド・さつま芋・レーズン・砂糖	鶏肉 なると 味噌 牛乳	コーンクリーム缶・コーン きゅうり・人参 なめこ・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 さつま芋のくるくるパイ	牛乳→豆乳 さつま芋クッキーに代替え	
18	金	ナポリタン パンパンジーサラダ かぼちゃのスープ	スパゲティ・ケチャップ ソース・砂糖 油・ごま油 米・かつお節	ウィンナー ささみ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・キャベツ・きゅうり もやし・かぼちゃ・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きおにぎり	牛乳→豆乳	
19	土	焼肉丼 豆腐のすまし汁 りんご	米 ごま油・砂糖 ごま 小麦粉・砂糖・油	豚肉 豆腐 わかめ	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく 小ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
21	月	ご飯 鶏のきじ焼き ひじき煮 麺とほうれん草のすまし汁	米 ケチャップ・ソース 砂糖・粒 お菓子・ゼリーの素	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳	人参 いんげん ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・二色きらきらゼリー	牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え	
22	火	ひき肉とまいたけのカレー ナムル オレンジ	米・押麦 カレールー・砂糖 油・ごま油 おひ・ココア・マーガリン・砂糖・バナナ・リンゴ	鶏肉 カレールー 豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参 まいたけ・マッシュルーム ほうれん草・もやし・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアフレンドトースト	牛乳→豆乳 米粉パントーストに代替え	
24	木	ご飯 チンジャオロース 小松菜の納豆和え さつま芋の味噌汁	米 ごま油・砂糖 さつま芋 中華麺・油・砂糖・ソース	豚肉 納豆 味噌 牛乳・ウィンナー・青海苔	人参・ピーマン・人参 生姜・もやし 小松菜・玉ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きそば	牛乳→豆乳	
25	金	ご飯 チーズハンバーグ 人参しりしり ゼリー	米・砂糖・ごま油 パン粉・デミグラスソースの素・ゼリー 強力粉・イースト・砂糖・油 小麦粉・チョコソース	豚肉・大豆ミート ツナ チーズ 豆乳	玉ねぎ 人参・キャベツ ゼリー みかん缶・りんご・かぼちゃパウダー	麦茶 お菓子 麦茶 ★おたのしみ★	デミグラスソース・チーズ除去 (チーズハンバーグ)	
26	土	五目チャーハン コールスロー えのきのスープ	米 油・ごま油 砂糖・ノンマヨネーズ 米・わかめおにぎりの素	鶏肉	長ねぎ・しめじ 小松菜・キャベツ・人参 コーン・えのき	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり		
28	月	ご飯 松風焼き すき昆布煮 白菜としめじのすまし汁	米 砂糖・パン粉 ごま ★紫さつま芋・さつま芋・油	豚肉・鶏肉 味噌 刻み昆布・さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ★二色さつま芋チップス	牛乳→豆乳	
29	火	食パン チキンチャップ 春雨サラダ ひらひらスープ	食パン・ブルーベリージャム・ケチャップ ソース・砂糖・油・春雨 ごま・餃子の皮・ごま油 米・ノンマヨネーズ	鶏肉 豚肉・砂糖・油・春雨 なると ツナ・海苔	玉ねぎ・ピーマン しめじ・もやし・人参 キャベツ・にら 人参・きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 ツナマヨ海苔巻き	食パン→米粉パン	
30	水	しょうゆラーメン カミカミサラダ りんご	中華麺 ごま油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	豚肉 ささみ なると 牛乳・豆乳	人参・コーン キャベツ・切干大根 きゅうり・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 あんこ蒸しパン	牛乳→豆乳	