



2022年12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



| 日にち | 曜日 | 屋食 | 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 | | 屋食 | おやつ |
| 1 | 木 | ご飯 鯨のかば焼き 小松菜の納豆和え 大根と玉ねぎのすまし汁 | 米 小麦粉・砂糖 油 片栗粉・砂糖 | 鰯 納豆 牛乳・きな粉 | 生姜・小松菜 もやし・人参 大根・玉ねぎ | 麦茶 お菓子 牛乳 くずもち | | 牛乳→豆乳 |
| 2 | 金 | ご飯 炒り鶏 ナムル なめこの味噌汁 ねぎ塩豚丼 高野豆腐とわかめのスープ オレンジ | 米 白滝・じゃが芋・里芋 油・砂糖・ごま油 食パン | 鶏肉 さつま揚げ・竹輪 味噌 牛乳・ホイップクリーム | 人参・ごぼう グリーンピース・ほうれん草 もやし・なめこ・長ねぎ みかん缶 | 麦茶 お菓子 牛乳 ホイップサンド | | 牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え |
| 3 | 土 | キーマカレーライス マカロニサラダ 小松菜のスープ | 米・押麦 カレールウ・砂糖・油 マカロニ・ノンマヨネーズ ホットケーキミックス・油・砂糖 | 豚肉 大豆ミート 豆乳 牛乳 | 生姜・にんにく・玉ねぎ 人参・ピーマン・コーン きゅうり・キャベツ・小松菜 | 麦茶 お菓子 麦茶 おからおにぎり | | |
| 5 | 月 | ご飯 ひじき入りつくね 人参しりしり ほうれん草とえのきのすまし汁 | 米 片栗粉・ごま油 砂糖・パン粉 コーンフレーク・砂糖 | 鶏肉・大豆ミート ひじき ツナ ヨーグルト | 玉ねぎ・生姜 人参・キャベツ・きゅうり ほうれん草・えのき 梨 | 麦茶 お菓子 麦茶 フルーツヨーグルト | | フルーツゼリーに代替え |
| 6 | 火 | 食パン バーベキューチキン チーズ入りコルスロー ★赤かぶのスープ | 食パン・いちごジャム ケチャップ・ソース 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP・グラニュー糖 | 鶏肉 チーズ 豆乳・豆腐・おから | もやし・キャベツ 人参・人参 ★赤かぶ・玉ねぎ | 麦茶 お菓子 麦茶 おからドーナツ | 食パン→米粉パン チーズ除去（コルスロー） | |
| 7 | 水 | ほうとう風うどん 白菜のごま和え みかん | うどん ごま 砂糖 米・ごま・砂糖 | 豚肉 味噌 竹輪 油揚げ | かぼちゃ・長ねぎ 人参・しめじ・白菜 もやし・みかん | 麦茶 お菓子 麦茶 稲荷おにぎり | | |
| 8 | 木 | ご飯 鶏の竜田揚げ ピーマンサラダ 豆腐のスープ | 米・ビーフン・ごま油 片栗粉・油・砂糖 強力粉・砂糖・油 ドライイースト・じゃが芋・ケチャップ | 鶏肉 なると 豆腐 牛乳・ベーコン・チーズ | 生姜・きゅうり 人参 長ねぎ コーン・玉ねぎ・トマト缶 | 麦茶 お菓子 牛乳 手作りピザ | | 牛乳→豆乳 ベーコン・チーズ除去 |
| 9 | 金 | 焼きそば わかめスープ ゼリー | 中華麺 油・ソース・ごま ごま油・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP | 豚肉 青海苔 わかめ 豆乳 | キャベツ 人参 ピーマン・玉ねぎ | 麦茶 お菓子 麦茶 スコーン | | |
| 10 | 土 | ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 白菜と鮎の味噌汁 | 米 砂糖・油 ノンマヨネーズ・麩 ホットケーキミックス・油 | 豚肉 ひじき さつま揚げ・味噌 牛乳・ウィンナー | 玉ねぎ・人参 生姜・キャベツ きゅうり・白菜 人参・玉ねぎ | 麦茶 お菓子 牛乳 人参のケーキサレ | | 牛乳→豆乳 乳除去ケーキに代替え |
| 12 | 月 | チキンハヤシライス さつま芋の甘煮 チーズ | 米・押麦 油・ハヤシルウ 砂糖・さつま芋 米・ごま・砂糖・ごま油 | 鶏肉 豆乳 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 チーズ→ゼリー | |
| 13 | 火 | 中華丼 キャベツと高野豆腐の味噌汁 りんご | 米・押麦 ごま油 片栗粉 お菓子・ゼリーの素 | 豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳 | 人参・玉ねぎ・チンゲン菜 白菜・しめじ・きくらげ キャベツ・りんご | 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 |
| 14 | 水 | 食パン ポテトグラタン もやしのツナサラダ コーンスープ | 食パン・マーメイドジャム じゃが芋・マーガリン・小麦粉 パン粉・ノンマヨネーズ 米・ごま油・ごま・砂糖 | 鶏肉 牛乳・チーズ ツナ 豚肉・海苔 | 玉ねぎ・人参・しめじ もやし・小松菜・長ねぎ コーン・コーンクリーム缶 ほうれん草・もやし・人参・たくあん | 麦茶 お菓子 麦茶 キンパ | 食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 (ポテトグラタン) | |
| 15 | 木 | ご飯 麻婆豆腐 切干大根煮 わかめとえのきのすまし汁 豚肉と野菜のあんかけ丼 さつま芋の味噌汁 ゼリー | 米 ごま油・砂糖 片栗粉 スナグティ・油・砂糖 油・砂糖・片栗粉 さつま芋・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP | 豚肉 豆腐・味噌 さつま揚げ・わかめ 牛乳・ウィンナー 高野豆腐 味噌 豆乳 | 長ねぎ・にら 切干大根・人参 グリーンピース・えのき 玉ねぎ・人参・マッシュルーム | 麦茶 お菓子 牛乳 和風スパゲティ | | 牛乳→豆乳 |
| 16 | 金 | ご飯 豚肉のブルコギ風 すき昆布煮 ひらひらスープ | 米 春雨・砂糖 餃子の皮・ごま油 ハイシート・グラニュー糖 | 豚肉 味噌・刻み昆布 さつま揚げ・高野豆腐 牛乳 | 生姜・にら 人参・玉ねぎ 長ねぎ・キャベツ | 麦茶 お菓子 牛乳 パルミエ | | 牛乳→豆乳 クッキーに代替え |
| 17 | 土 | ご飯 豚大根 ほうれん草の磯香和え 鮎と玉ねぎのすまし汁 | 米 油・砂糖・麩 強力粉・ドライイースト・砂糖 豆乳・マーガリン・カレールウ・パン粉 | 鶏肉 海苔 かつお節 牛乳・豆乳・豚肉 | ●三浦大根・人参 隠元・ほうれん草 もやし・玉ねぎ 玉ねぎ・人参 | 麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン | | 牛乳→豆乳 |
| 18 | 日 | ご飯 にぎり揚げ 春雨サラダ ABCスープ | 米 片栗粉・砂糖・油 春雨・ごま油・ごま・マカロニ 小麦粉・砂糖・油・粉糖 | 鶏肉 おから・なると 油揚げ 牛乳・きな粉 | えのき・人参・ピーマン 生姜・もやし きゅうり・玉ねぎ | 麦茶 お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール | | 牛乳→豆乳 |
| 19 | 月 | 麦ご飯 鯖の味噌煮 切干大根のサラダ わかめのすまし汁 | 米・押麦 砂糖 小麦粉・BP・砂糖・油・あんこ | 鯖 味噌 さつま揚げ・わかめ 牛乳 | 生姜・長ねぎ 切干大根・人参 きゅうり・小ねぎ | 麦茶 お菓子 牛乳 あんまん | | 牛乳→豆乳 |
| 20 | 火 | ナポリタン ローストチキン ツリーサラダ コンソメスープ・ゼリー | スパゲティ・ケチャップ・ソース・砂糖・油 じゃが芋・ノンマヨネーズ・ゼリーの素 ホットケーキミックス・油・砂糖 粉糖・小麦粉・アラガン | ウィンナー 鶏肉 牛乳・ホイップ | 玉ねぎ・人参・ピーマン にんにく・フロッキー コーン・キャベツ いちご・かぼちゃパウダー | 麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★ | | 牛乳→豆乳 乳除去ケーキに代替え |
| 21 | 水 | 五目チャーハン 厚揚げと小松菜の味噌汁 オレンジ | 米・押麦 砂糖 小麦粉・砂糖・油 | 豚肉 なると・厚揚げ 味噌 | 人参・しめじ 長ねぎ・小松菜 オレンジ | 麦茶 お菓子 麦茶 ちんすこう | | |
| 22 | 木 | 食パン ミートボールシチュー カミカミサラダ りんご | 食パン・ブルーベリージャム じゃが芋・油・砂糖 シチュールウ・ノンマヨネーズ 米・ごま・砂糖 | 肉団子 ささみ 牛乳 刻み昆布 | 玉ねぎ・人参 マッシュルーム・切干大根 きゅうり・りんご | 麦茶 お菓子 麦茶 昆布とごまのおにぎり | 食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチューに代替え | |
| 23 | 金 | 塩ラーメン チンゲン菜の納豆和え ゼリー | 中華麺 ごま油・砂糖 ゼリー 小麦粉・BP・ココア・砂糖・油・米粉 | 豚肉 なると 納豆 牛乳・豆乳 | 人参・コーン チンゲン菜・もやし キャベツ | 麦茶 お菓子 牛乳 豆乳ココア蒸しパン | | 牛乳→豆乳 |
| 24 | 土 | ご飯 鶏肉のごまダレ焼き ひじき煮 大根の味噌汁 | 米 ごま 砂糖 麩・砂糖・豆乳・マーガリン | 鶏肉 ひじき・油揚げ 高野豆腐・味噌 | 人参 グリーンピース 大根 | 麦茶 お菓子 麦茶 シュガーすなっ鮎 | | |