



# 2023年1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
4	水	じゃが芋とひき肉のカレー マカロニサラダ チーズ	米・押麦 じゃが芋・油・カレールウ マカロニ・ノンマヨネーズ・砂糖 <small>小麦粉・BP・砂糖・卵・いちごジャム・果糖</small>	豚肉・大豆ミート 豆乳 チーズ 豆乳	玉ねぎ・人参 コーン グリーンピース	麦茶 お菓子 麦茶 紅白蒸しパン	チーズゼリー	
5	木	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 鮎とわかめの味噌汁	米 砂糖 鮎 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 油揚げ わかめ・味噌 牛乳	切干大根・人参 いんげん 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
6	金	あんかけうどん さつま芋の甘煮 ゼリー	うどん 片栗粉・砂糖 さつま芋・ゼリー 米	豚肉 牛乳・鶏肉	長ねぎ・人参 白菜 ほうれん草 かぶ・大根・七草刻み	麦茶 お菓子 牛乳 七草粥		牛乳→豆乳
7	土	豚丼 豆腐と油揚げのすまし汁 りんご	米 油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳	玉ねぎ・人参 いんげん りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
10	火	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ひじきサラダ 小松菜と大根の味噌汁	米 油・砂糖・ノンマヨネーズ 強力粉・ドライイースト・砂糖 豆乳マーガリン・あんこ・ココア	鶏肉・大豆ミート 厚揚げ・さつま揚げ ひじき・味噌 牛乳・豆乳	人参・いんげん きゅうり・小松菜 大根	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
11	水	麦ご飯 鮭のマヨコーンクリーム焼き ナムル じゃが芋と玉ねぎのスープ	米・押麦 ノンマヨネーズ・砂糖 ごま・ごま油・じゃが芋 小麦粉・ココア・砂糖・油・粉糖	鮭 竹輪 牛乳	コーン・コーンクリーム缶 ほうれん草・もやし 人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのスノーボール		牛乳→豆乳
12	木	ご飯 豚肉のブルコギ風 キャベツの納豆和え 鮎とえのきのすまし汁	米 春雨・砂糖 ごま油・鮎 ハイシード・グラニュー糖	豚肉 味噌 納豆 牛乳	生姜・にら・人参 玉ねぎ・もやし キャベツ・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクロワッサン		牛乳→豆乳 クッキーに代替え
13	金	食パン ハンバーグ ポテトサラダ 白菜ともやしのスープ	食パン・いちごジャム パン粉・ケチャップ・砂糖 油・じゃが芋・ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま	豚肉 大豆ミート 味噌	玉葱・コーン きゅうり・人参 白菜・もやし	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	食パン→米粉パン	
14	土	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ゼリー	スパゲティ 油・砂糖 じゃが芋・ゼリー 米	豚肉 ウィンナー 海苔 かつお節	長ねぎ・しめじ えのき 人参	麦茶 お菓子 麦茶 おなかおにぎり		
16	月	トマトハヤシライス ビーフンサラダ オレンジ	米・押麦 ハヤシルウ・ビーフン 砂糖・ごま油 片栗粉・砂糖	鶏肉 牛乳 なると きな粉・豆乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・トマト缶 きゅうり・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 豆乳もち	ハヤシライス→カレーライス	
17	火	ご飯 豚肉の生姜焼き しらす和え わかめの味噌汁	米 油・砂糖 ごま油 <small>卵の白身・小麦粉・ベーキングパウダー・グラニュー糖</small>	豚肉 しらす わかめ・味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・生姜 キャベツ・きゅうり コーン・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパントースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
18	水	ご飯 のり塩から揚げ 白菜のおかか和え 豆腐としめじのすまし汁	米 塩こうじ・片栗粉 油・砂糖・小麦粉 お菓子・ゼリーの素	鶏肉 青海苔・かつお節 豆腐 牛乳	にんにく・生姜 人参・白菜 もやし・しめじ	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
19	木	食パン ミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ	食パン・ブルーベリージャム マカロニ・マーガリン・小豆粉・ケチャップ パン粉・砂糖・ノンマヨネーズ 米・さつま芋・黒ごま・砂糖	豚肉 牛乳・チーズ ツナ・油揚げ	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン 小松菜	麦茶 お菓子 麦茶 さつま芋おにぎり	食パン→米粉パン 牛乳・マーガリン・チーズ除去(グラタン)	
20	金	味噌ラーメン キャベツのごま和え ゼリー	中華麺 ごま油・ごま ゼリー <small>小麦粉・砂糖・油・BP・グラニュー糖</small>	豚肉 味噌 なると・竹輪 牛乳・豆乳・豆腐	ほうれん草・コーン 長ねぎ・キャベツ 人参・もやし かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 かぼちゃドーナツ		牛乳→豆乳
21	土	チキンピラフ もやしとコーンのスープ りんご	米 油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 豆乳	人参・玉ねぎ グリーンピース・もやし コーン・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
23	月	ご飯 タンンドリーチキン ひじき煮 大根としめじの味噌汁	米 ノンマヨネーズ・砂糖・ケチャップ ソース・カレー粉 マカロニ・油	鶏肉 ひじき・油揚げ 味噌 牛乳・塩昆布	人参 グリーンピース 大根・しめじ 人参・キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 塩昆布の Pasta		牛乳→豆乳
24	火	食パン ウィンナーと白菜のシチュー コールスロー みかん	食パン・いちごジャム じゃが芋・シチュールウ・油 砂糖・ノンマヨネーズ 米・砂糖	ウィンナー 海苔・納豆	玉ねぎ・人参 白菜・コーン キャベツ・きゅうり・みかん ちやし・人参	麦茶 お菓子 麦茶 納豆巻き	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
25	水	タコライス 春雨サラダ わかめスープ	米・押麦 油・ケチャップ・ソース カレー粉・春雨・砂糖 <small>ポットケーキミックス・卵・小麦粉・砂糖</small>	豚肉 大豆ミート なると・わかめ 牛乳	キャベツ・玉ねぎ 大豆ミート にんにく・人参・トマト缶 きゅうり・もやし・えのき りんご	麦茶 お菓子 麦茶 牛乳 りんごのクランブルマフィン		牛乳→豆乳 乳除去マフィンに代替え
26	木	ご飯 鯖の照り焼き パンパングーサラダ 根菜のすまし汁	米 油・砂糖 ごま油 <small>小麦粉・BP・砂糖・油・ケチャップ</small>	鯖 ささみ 味噌 牛乳・鶏肉・チーズ	人参・きゅうり もやし・小松菜 ごぼう・大根 にんにく・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
27	金	ご飯 チキンカツ ほうれん草の納豆和え ABCスープ・ゼリー	米・小麦粉・パン粉 油・ソース・砂糖 マカロニ・ゼリーの素 片栗粉・砂糖・あんこ・お菓子	鶏肉 納豆 油揚げ	もやし・ほうれん草 人参 玉ねぎ みかん缶	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ゼリーパフェに代替え
28	土	高野豆腐のそぼろ丼 具沢山汁 オレンジ	米 砂糖 油 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ 生姜・長ねぎ 大根・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
30	月	★二色人参ピビンバ丼 切干大根と厚揚げの味噌汁 ゼリー	米・押麦 ごま・ごま油 砂糖・ゼリー 鮎・豆乳マーガリン	豚肉・大豆ミート 厚揚げ 味噌 牛乳・青海苔	長ねぎ・もやし 人参・★黄色い人参 にら・切干大根	麦茶 お菓子 牛乳 青海苔スナック		牛乳→豆乳
31	火	ツナの和風パスタ コンソメスープ りんご	スパゲティ ごま油 砂糖 米・わかめおにぎりの素	ツナ 牛乳・鮭フレーク	玉ねぎ・人参・えのき キャベツ・にんにく・コーン コーンクリーム缶・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 鮭わかめおにぎり		牛乳→豆乳