2023年2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	昼食	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	午前おやつ 午後おやつ	除去・代替 昼食	除去・代替 おやつ
1	水	ご飯 鶏肉のスタミナ焼き ほうれん草のソテー 豆腐とわかめの味噌汁	米 砂糖・油 ごま 食パン・砂糖・マーガリン・メープルシロップ	鶏肉・ウィンナー 豆腐・味噌 わかめ 牛乳	にんにく・生姜 ほうれん草・人参 玉ねぎ・コーン	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
2	木	ご飯 鮭フライ 蒸し鶏のサラダ しめじと長ねぎのすまし汁	米 小麦粉・パン粉・油 ソース・砂糖・ごま油 マカロニ・ケチャップ・砂糖・ソース・油	鮭 ささみ 牛乳・ウィンナー	白菜・人参 もやし・しめじ 長ねぎ 玉ねぎ・人参・ピーマン	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニナポリタン		 牛乳→豆乳
3	金	キーマカレーライス 小松菜の納豆和え かぶのスープ ゼリー	米・押麦 油・ケチャップ・砂糖 カレールウ・ゼリー 米・ごま油・砂糖・ごま	豚肉・大豆ミート 豆乳 納豆 豚肉・海苔	にんにく・生姜・玉ねぎ 玉ねぎ・人参・コーン 小松菜・もやし・かぶ ほうれん草・人参・ちやし・たくあん	麦茶 お菓子 麦茶 恵方巻き		
4	土	チャーハン 油揚げのスープ りんご	米 ごま油 砂糖 小麦粉・砂糖・油・BP	豚肉 油揚げ 豆乳	玉ねぎ・しめじ 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 蒸しパン		
6	月	肉そぼろ丼 ひじきサラダ チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁	米・押麦 砂糖・油 ノンマヨネーズ 小麦粉・片栗粉・砂糖・油・粉糖	鶏肉・大豆ミート ひじき・さつま揚げ 味噌 牛乳・きな粉	玉ねぎ・人参・生姜 きゅうり・キャベツ チンゲン菜	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール		 牛乳→豆乳
7	火	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ コーンスープ	米 ごま油・砂糖 春雨・ごま 麸・豆乳マーガリン・砂糖	豚肉 なると 牛乳	筍・ピーマン・人参 キャベツ・生姜・もやし・長ねぎ きゅうり・コーン・コーンクリーム缶	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナッ麸		 牛乳→豆乳
8	水	ご飯 鶏肉のトマト煮 白菜のごま和え わかめとえのきのすまし汁	米・油・砂糖 ごま・ケチャップ 強力粉・ドライイースト・ココア 砂糖・豆乳マーガリン・いちごジャム	鶏肉 竹輪 わかめ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 トマト缶・白菜 もやし・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		 牛乳→豆乳
9	木	しょうゆラーメン ほうれん草の磯香和え オレンジ	中華麺 ごま油 砂糖 小麦粉・BP・豆乳マーガリン・砂糖・ごま	豚肉 なると 海苔・かつお節 牛乳・豆乳	人参・コーン キャベツ・ほうれん草 もやし・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 ごまスコーン		 牛乳→豆乳
10	金	食パン ミートローフ コーンサラダ 大根のスープ	食パン・ブルーベリージャム パン粉・ケチャップ 砂糖・ノンマヨネーズ 米・ごま	豚肉 鶏肉 かつお節	玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ きゅうり・大根	麦茶 お菓子 麦茶 焼きおにぎり	食パン→米粉パン	
13	月	ご飯 豚肉と厚揚げの中華炒め 切干大根の煮物 白菜の味噌汁	米 ごま油・油 砂糖・片栗粉 餃子の皮・砂糖・ケチャップ	豚肉 厚揚げ・味噌 さつま揚げ 牛乳・鶏肉・チーズ	人参・玉ねぎ きくらげ・切干大根 グリンピース・白菜 玉ねぎ・人参	麦茶 お菓子 牛乳 ひとくちピザ		 牛乳→豆乳 チーズ除去
14	火	ハンバーグカレー マカロニサラダ ゼリー	米・押麦・じゃが芋・油・砂糖 カレールウ・マカロニ・ノンマヨネーズ・ゼリー ホットケーキミックス・ココア・砂糖 粉糖・小麦粉・食紅・アラザン	鶏肉・豚肉 大豆ミート 豆乳 牛乳・ホイップ	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 ショコラパフェ		 牛乳→豆乳 ホットケーキミックス・ホイップ除去
15	水	ご飯 鰤の照り焼き ナムル なめこと豆腐のすまし汁	米 砂糖・片栗粉・油 ごま油・ごま 砂糖・コーンフレーク	鰤 竹輪 豆腐 ヨーグルト	ほうれん草・もやし 人参 なめこ・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		 豆乳ゼリーに代替え
16	木	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ	スパゲティ・砂糖 油・ケチャップ・ソース じゃが芋・ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油・BP・グラニュー糖	豚肉 牛乳・おから・豆乳	玉ねぎ・人参・トマト缶 にんにく・ブロッコリー・コーン かぼちゃ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 おからドーナツ		 牛乳→豆乳
17	金	スタミナ納豆丼 麸とキャベツの味噌汁 みかん	米・押麦 砂糖・油 ごま油・麸 小麦粉・米粉・油・砂糖・BP・あんこ	鶏肉 大豆ミート 納豆・味噌 牛乳・豆乳	人参・にら・生姜 にんにく・もやし・玉ねぎ キャベツ・みかん	麦茶 お菓子 牛乳 あんこ蒸しパン		 牛乳→豆乳
18	土	五目チャーハン さつま芋のスープ ゼリー	米 油・砂糖 さつま芋・ゼリー 小麦粉・砂糖・油	豚肉 なると	人参 しめじ 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
20	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き すき昆布煮 大根と小松菜の味噌汁	米 砂糖 マーマレードジャム 米	鶏肉 刻み昆布・高野豆腐 さつま揚げ・味噌 牛乳・かつお節	人参 大根 小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 おかかおにぎり		 牛乳→豆乳
21	火	きつねうどん カミカミサラダ りんご	うどん 砂糖 ノンマヨネーズ お菓子・ゼリーの素	豚肉 ささみ 油揚げ・わかめ 牛乳	人参・長ねぎ 切干大根・きゅうり 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
22	水	食パン 鶏肉と里芋のシチュー ビーフンサラダ チーズ	食パン・いちごジャム 里芋・油・シチュールウ ビーフン・砂糖・ごま油 片栗粉・砂糖	鶏肉 牛乳・チーズ なると 豆乳・きな粉	玉ねぎ・人参 マッシュルーム きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 豆乳もち	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー チーズ→ゼリー	
24	金	ご飯 から揚げ さつま芋の甘煮 ひらひらスープ・ゼリー	米・片栗粉・小麦粉 油・さつま芋・砂糖 餃子の皮・ごま油・ゼリー ゼリーの素・マシュマロ・チョコソース	鶏肉 豚肉 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	生姜・にんにく キャベツ・人参 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		 牛乳→豆乳 アイス・ホイップ除去
25	土	豚丼 高野豆腐の味噌汁 りんご	米 ごま油 砂糖 小麦粉・油・砂糖・BP	豚肉 高野豆腐・味噌 わかめ 豆乳	玉ねぎ・人参 にんにく りんご	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
27	月	麦ご飯 松風焼き ひじき煮 厚揚げと玉ねぎのすまし汁	米・押麦 パン粉・砂糖 ごま ★酒米の米粉・砂糖・黒ごま・豆乳マーガリン	豚肉・鶏肉 味噌・厚揚げ ひじき・さつま揚げ 牛乳・きな粉	玉ねぎ 人参 いんげん	麦茶 お菓子 牛乳 ★米粉ときな粉のセサミクッキー		 牛乳→豆乳
28	火	ご飯 肉じゃが ツナサラダ 麸とえのきのスープ	米・じゃが芋 油・砂糖 ノンマヨネーズ・麸 中華麺・油・砂糖・ソース	豚肉 ツナ 牛乳・ウィンナー・青海苔	玉ねぎ・人参・キャベツ いんげん・もやし・きゅうり コーン・えのき キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きそば		 牛乳→豆乳

YASUDA Co.ltd