



2023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



BC5	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
2	月	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ キャバツと竹輪のおかか和え わかめスープ	米 油・小麦粉・砂糖 小麦粉・砂糖・油 BP・あんこ	鶏肉 竹輪・かつお節 わかめ	玉ねぎ・人参 もやし・キャバツ コーン かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 お月見まんじゅう		牛乳→豆乳
3	火	麦ご飯 豚肉のすき焼き風煮 マカロニサラダ さつま芋と長ねぎの味噌汁	米・押麦 白滝・砂糖・マカロニ ノンヨネーズ・さつま芋 小麦粉・片栗粉・ごま油	豚肉 豆腐 味噌 牛乳・干しエビ	白菜・人参 キャバツ・コーン 長ねぎ 玉ねぎ・人参・にら	麦茶 お菓子 牛乳 チヂミ		牛乳→豆乳
4	水	ご飯 照焼きハンバーグ チンゲン菜の煮びたし かぶのすまし汁	米 パン粉・砂糖 片栗粉	豚肉 大豆ミート 油揚げ 牛乳・カルピス	チンゲン菜・人参 玉ねぎ・かぶ 小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン		牛乳→豆乳 乳除去蒸しパンに代替え
5	木	ご飯 糖の和風ムニエル きんぴらごぼう なめこの味噌汁 ミートスパゲティ 三色お浸し	米 小麦粉・豆乳マーガリン ごま油・砂糖 小麦粉・白玉粉・砂糖・油・BP	豚肉 竹輪 味噌 牛乳・豆腐・粉チーズ	ごぼう・人参 れんこん・なめこ 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 パンデケーキ		牛乳→豆乳 粉チーズ除去
6	金	ご飯 鶏肉のすき焼き風煮 マカロニサラダ さつま芋と長ねぎの味噌汁	米・押麦 油・砂糖・ハヤシロウ ノンヨネーズ 米・砂糖・ごま	鶏肉 牛乳 チーズ 味噌	玉ねぎ・人参・キャバツ トマト缶・にんにく ほうれん草・もやし りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト		豆乳ゼリーに代替え
7	土	和風あんかけ丼 コーンと長ねぎのスープ オレンジ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉・砂糖・油	豚肉	玉ねぎ・しめじ えのき・コーン 長ねぎ・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
10	火	チキンハヤシライス カミカミサラダ チーズ	米・押麦 油・砂糖・ハヤシロウ ノンヨネーズ 米・砂糖・ごま	鶏肉 牛乳 チーズ 味噌	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・もやし 切干大根・きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
11	水	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 梨	中華麺 ごま油・砂糖 さつま芋 小麦粉・砂糖・油	豚肉 なると 味噌 牛乳・豆乳・きな粉	ほうれん草・コーン 長ねぎ・もやし 人参・梨	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉ビスケット		牛乳→豆乳
12	木	食パン マカロニグラタン ひじきサラダ 小松菜とコーンのスープ	食パン・いちごジャム マカロニ・小麦粉・砂糖・パン粉 マーガリン・ノンヨネーズ 片栗粉・油	鶏肉 牛乳・チーズ ひじき・竹輪 鶏肉・豆腐・高野豆腐	玉ねぎ・しめじ 人参・きゅうり キャバツ・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 チキンナゲット	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 (グラタン)	
13	金	ご飯 洋風カレー肉じゃが ツナ和え 鮎と長ねぎの味噌汁	米 じゃが芋・油・砂糖 カレー粉・麩 米・豆乳マーガリン	豚肉 ツナ・さつま揚げ 味噌 牛乳	長ねぎ・人参 キャバツ きゅうり コーン	麦茶 お菓子 牛乳 コーンおにぎり		牛乳→豆乳
14	土	チキンライス わかめと鮎のスープ ゼリー	米 油・ソース・ケチャップ 砂糖・麩・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 わかめ 豆乳	玉ねぎ 人参	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
16	月	ご飯 甘辛チキン スパゲティサラダ ひらひらスープ	米・ケチャップ 油・砂糖・スパゲティ ノンヨネーズ・餃子の皮 さつま芋	鶏肉 豚肉 牛乳	にんにく・キャバツ 人参 きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 ふかし芋		牛乳→豆乳
17	火	麻婆豆腐丼 白菜とささみのごま和え 大根のすまし汁	米・押麦 ごま・ごま油 砂糖・片栗粉 お菓子・姜黄・ゼラチン	豚肉・ささみ 大豆ミート 豆腐・味噌 牛乳	生姜・にんにく・人参 長ねぎ・にら・白菜 もやし・大根・玉ねぎ りんごジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・りんごゼリー		牛乳→豆乳 乳除去お菓みに代替え
18	水	ご飯 糖の味噌煮 リヨネーズポテト チンゲン菜と人参のスープ	米 砂糖・油 じゃが芋 食パン	鯖 ウィンナー 味噌 牛乳・チーズ・ザクザクわかめ	長ねぎ・生姜 玉ねぎ・人参 チンゲン菜	麦茶 お菓子 牛乳 わかめチーストースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
19	木	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き 小松菜のナムル 白菜と鮎の味噌汁	米・砂糖 油・ごま油・麩 片栗粉・小麦粉・ココア 油・砂糖・粉糖	豚肉 竹輪 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・キャバツ 生姜・小松菜 もやし・白菜	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのスノーボール		牛乳→豆乳
20	金	カレーうどん かぼちゃサラダ オレンジ	豚肉 うどん カレールウ・砂糖 ノンヨネーズ もち米・片栗粉・ごま油	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳・豚肉	玉ねぎ・人参 ほうれん草・かぼちゃ きゅうり・オレンジ 生姜・玉ねぎ・干し椎茸	麦茶 お菓子 牛乳 真珠蒸し		牛乳→豆乳
21	土	五目チャーハン 厚揚げとコーンの味噌汁 ゼリー	米 油・ごま油 砂糖・ゼリー 小麦粉・油・砂糖・BP	鶏肉 厚揚げ 味噌 豆乳	長ねぎ・しめじ 人参 コーン	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
23	月	食パン さつま芋のシチュー 白菜のお浸し りんご	食パン・ブルーベリージャム さつま芋・砂糖 油・シチュールー 米・砂糖・ごま	豚肉 牛乳 かつお節 ひじき・油揚げ	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・もやし 白菜・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 ひじきおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
24	火	ご飯 筑前煮 コンサラダ わかめの味噌汁	米 砂糖・油 ノンヨネーズ ハイシート・あんこ	鶏肉 高野豆腐・味噌 さつま揚げ・わかめ 牛乳	人参・筍・ごぼう コーン・キャバツ いんげん・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 あんこのくるくるパイ		牛乳→豆乳 あんこクッキーに代替え
25	水	ご飯 松風焼き チンゲン菜のソテー 大根のスープ	米 パン粉・砂糖 ごま・ごま油 小麦粉・砂糖・豆乳マーガリン・BP	豚肉・鶏肉 味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし 大根・小ねぎ みかん缶	麦茶 お菓子 牛乳 みかんマフィン		牛乳→豆乳
26	木	麦ご飯 ★鶏肉の甘味味噌焼き ほうれん草の納豆和え キャバツと油揚げのすまし汁	米・押麦 甘酒 マカロニ・ケチャップ 砂糖・ソース・油	鶏肉 納豆・味噌 油揚げ 牛乳・ベーコン	もやし・人参 ほうれん草 キャバツ 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニボリタン		牛乳→豆乳 ベーコン除去
27	金	ご飯 チキンカツ 春雨サラダ さつま芋スープ・ゼリー そばうどん 高野豆腐と玉ねぎのすまし汁 オレンジ	米・小麦粉・パン粉・油・ソース 春雨・ごま・さつま芋・ゼリーの素 強力粉・砂糖・イースト・ココア 食パン・マーガリン・ホットケーキミックス	鶏肉 なると 牛乳・豆乳	もやし・人参 きゅうり コーン かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 ホットケーキミックス除去
28	土	豚肉ときのこのカレー ビーフンサラダ ゼリー	米・押麦 油・カレールウ・砂糖 ビーフン・ごま油・ゼリー 麩・豆乳マーガリン・砂糖	豚肉 大豆ミート なると 牛乳	人参・しめじ 玉ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		牛乳→豆乳
30	月	ご飯 ハンバーグ かぼちゃのおやき カラフルサラダ・ABCスープ	米・パン粉・ケチャップ じゃが芋・砂糖・ソース 片栗粉・ノンヨネーズ・マカロニ ゼリーの素・マッシュルーム・アスパラ・お菓子	豚肉 大豆ミート 油揚げ 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・しめじ きゅうり キャバツ・紫キャバツ	麦茶 お菓子 牛乳 ハロウィンパフェ		牛乳→豆乳 乳除去ゼリーパフェに代替え