



2023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	
			熱ゆかりになるもの	血や肉や卵になるもの	体の調子を整えるもの		昼食	おやつ
1	水	スタミナ納豆丼 小松菜とキャベツのおかか和え 油揚げとえのきのすまし汁	米・押麦 砂糖・ごま油 米粉・片栗粉 BP・砂糖・油・ココア	鶏肉・大豆ミート 納豆・かつお節 竹輪・油揚げ 牛乳・豆腐	人参・にら・玉ねぎ 白菜・生姜・にんにく 小松菜・キャベツ・もやし・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 米粉のブラウニー		牛乳→豆乳
2	木	ご飯 肉豆腐 もやしと人参のツナ和え わかめと鮎の味噌汁 チキンライス 真沢山スープ ゼリー	米・白滝 麩・砂糖 ノンマヨネーズ コーンフレーク・砂糖	豚肉・ツナ 豆腐・味噌 わかめ ヨーグルト	人参・玉ねぎ キャベツ もやし みかん缶	麦茶 お菓子 麦茶 みかんヨーグルト		豆乳ゼリーに代替え
4	土	チキンライス 真沢山スープ ゼリー	米 油・ケチャップ・ソース じゃが芋・ごま油・ゼリー 米	鶏肉 かつお節	玉ねぎ 人参 長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 おかかおにぎり		
6	月	ご飯 鶏肉のもみじ焼き すき昆布煮 大根のすまし汁	米 ノンマヨネーズ 砂糖 マカロニ・砂糖・片栗粉	鶏肉・刻み昆布 高野豆腐・味噌 油揚げ・さつま揚げ 牛乳	人参 大根	麦茶 お菓子 牛乳 みだらしまカロニ		牛乳→豆乳
7	火	ご飯 チャプチェ さつま芋の甘煮 中華スープ	米・春雨・さつま芋・ごま ごま油・砂糖 メープルシロップ・小麦粉 砂糖・豆乳マーガリン・BP	豚肉 なると	玉ねぎ・人参 生姜・ピーマン キャベツ・にら	麦茶 お菓子 牛乳 メープルマフィン		牛乳→豆乳
8	水	麦ご飯 白身魚の照り焼き ひじきサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米・押麦 砂糖 ノンマヨネーズ パイシート・グラニュー糖	ホキ ひじき 豆腐・味噌 牛乳	キャベツ・きゅうり 人参 玉ねぎ	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
9	木	ご飯 松風焼き 三色和え かぼちゃとえのきのすまし汁	米 パン粉・ごま・砂糖 小麦粉・米粉 砂糖・油・BP	豚肉・鶏肉 大豆ミート 竹輪・味噌 牛乳・豆乳・きな粉	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 かぼちゃ・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳きなこ蒸しパン		牛乳→豆乳
10	金	食パン じゃが芋のカラーグラタン 人参としめじのスープ ゼリー	食パン・いちごジャム じゃが芋・マーガリン・小麦粉 パン粉・カールウ・ゼリー 米・ノンマヨネーズ	豚肉 牛乳 チーズ ツブ・海苔	人参 玉ねぎ しめじ 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 マーガリン・牛乳・チーズ除去 (グラタン)	
11	土	ねぎ塩豚丼 高野豆腐とキャベツのすまし汁 りんご	米 ごま油 小麦粉・砂糖・油	豚肉 高野豆腐	人参 玉ねぎ しめじ 人参・きゅうり 長ねぎ・もやし 人参・にんにく キャベツ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
13	月	ご飯 豆腐チャンプルー ピーンサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	米・ビーフン・油 砂糖・ごま油 ホットケーキミックス 食パン・油・グラニュー糖	豚肉 豆腐・味噌 わかめ・なると 牛乳	生姜・玉ねぎ 人参・キャベツ きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 メロンパントースト		牛乳→豆乳 乳除去米粉トーストに代替え
14	火	鶏南蛮うどん 切干大根の煮物 オレンジ	うどん 砂糖・ごま さつま芋・油・砂糖・黒ごま	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳	長ねぎ・ほうれん草 切干大根・いんげん 人参・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 大学芋		牛乳→豆乳
15	水	ご飯 のり塩から揚げ キャベツの納豆和え 花麩のすまし汁	米 塩こうじ・小麦粉 片栗粉・油・花麩 米・砂糖	鶏肉 青海苔 納豆 鶏肉	にんにく・生姜・人参 もやし・キャベツ 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	木	ご飯 麻婆白菜豆腐丼 干草和え もやしとコーンの中華スープ	米 油・ごま油 片栗粉・砂糖 お菓子・小麦・ゼラチン	豚肉 豆腐・味噌 荳わかめ・なると 牛乳	長ねぎ・白菜・キャベツ きゅうり・人参 もやし・コーン ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・ぶどうゼリー		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
17	金	ボークハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦・ハヤシルウ 油・砂糖・スパゲティ ノンマヨネーズ	豚肉 チーズ・牛乳	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・きゅうり キャベツ ごぼう・まいにけ・小松菜・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 ★だまこ汁	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
18	土	そぼろ丼 真沢山味噌汁 りんご	米 油・砂糖 じゃが芋 小麦粉・砂糖・油・BP	鶏肉 味噌 豆乳	玉ねぎ・人参 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
20	月	ご飯 ピザ風ハンバーグ ひじき煮 ABCスープ	米・油・パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖・マカロニ 米・天かす	豚肉・鶏肉・大豆ミート ひじき・油揚げ さつま揚げ・チーズ かつお節・青海苔	玉ねぎ・ピーマン いんげん・人参 パプリカ・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 たぬきおにぎり	チーズ除去(ハンバーグ)	
21	火	ご飯 豚肉の甘辛炒め ●バターナッツかぼちゃサラダ 切干大根と小松菜の味噌汁	米 油・砂糖 ノンマヨネーズ 麩・豆乳マーガリン・砂糖	豚肉 味噌 牛乳・きな粉	キャベツ・人参・ごぼう ●バターナッツかぼちゃ・かぼちゃ きゅうり・切干大根・小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナッヂ		牛乳→豆乳
22	水	バター醤油風味のきのこスパゲティ 白菜ともやしのナムル かぶのすまし汁	スパゲティ・豆乳マーガリン 砂糖・ごま油 強力粉・ドライイースト・砂糖 豆乳マーガリン・プリッツ	鶏肉・大豆ミート 海苔・わかめ 竹輪 牛乳・豆乳	玉ねぎ・しめじ・えのき 白菜・もやし 人参・かぶ りんご	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
24	金	から揚げカレー 春雨サラダ ゼリー	米・押麦・じゃが芋・春雨 カールウ・片栗粉・小麦粉 ごま・ごま油・油・ゼリーの素 ホットケーキミックス・油・砂糖・チョコソース	鶏肉・豚肉 豆乳 なると 牛乳・ホイップ	玉ねぎ・人参 生姜・にんにく きゅうり・もやし 栗	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 乳除去マフィンに代替え
25	土	チキンピラフ キャベツとコーンのスープ オレンジ	米 豆乳マーガリン 米・わかめおにぎりの素	鶏肉 味噌 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・コーン オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり		
27	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	米・マーマレードジャム 砂糖・マカロニ・ノンマヨネーズ 片栗粉・小麦粉・油 ココア・砂糖・粉糖	鶏肉 豆腐 牛乳	きゅうり・人参 コーン・キャベツ えのき	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのスノーボール		牛乳→豆乳
28	火	ご飯 鮭のマヨコーンクリーム焼き 竹輪とほうれん草の磯香和え 豚汁	米・ノンマヨネーズ 里芋・砂糖 ◆紫さつま芋・さつま芋 砂糖・片栗粉・油	鮭・豚肉 竹輪・海苔・豆腐 かつお節・味噌 牛乳・豆乳	コーン・コーンクリーム缶 ほうれん草・人参・もやし ごぼう・大根	麦茶 お菓子 牛乳 ◆二色さつま芋ボール		牛乳→豆乳
29	水	食パン 鶏肉ときこのシチュー 切干大根のサラダ ゼリー 担々麺 かぼちゃの甘煮 りんご	食パン・ブルーベリージャム じゃが芋・砂糖・油 ゼリー・シチュールウ 餃子の皮・カールウ・油 中華麺 ごま油・ごま 砂糖 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 牛乳 さつま揚げ 豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ エリンギ・きゅうり キャベツ・切干大根 玉ねぎ・人参 もやし・長ねぎ 小松菜・かぼちゃ 人参・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 ひとくちカレーピザ 麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
30	木	担々麺 かぼちゃの甘煮 りんご	中華麺 ごま油・ごま 砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉 大豆ミート 豆腐・味噌 牛乳	もやし・長ねぎ 小松菜・かぼちゃ 人参・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳