



# 2023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  | 曜日 | 昼食   | 材料名   |   |  | 午前おやつ<br>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                  |
| 1  | 金  | 麦ご飯<br>豚肉の塩こうじ炒め<br>キャベツとコーンのサラダ<br>小松菜と豆腐の味噌汁         | 米・押麦<br>塩こうじ・片栗粉・油<br>砂糖・ノンマヨネーズ<br><small>小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ</small>                    | 豚肉<br>豆腐<br>味噌<br><b>牛乳・豆乳</b>                          | 玉ねぎ・もやし・人参<br>にんにく・生姜・キャベツ<br>きゅうり・コーン・小松菜             | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>あんこマフィン    |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 2  | 土  | 鶏野菜丼<br>玉ねぎと油揚げのすまし汁<br>オレンジ                           | 米<br>油・ごま油  | 鶏肉<br>油揚げ   | 長ねぎ・もやし<br>人参・にんにく<br>玉ねぎ・オレンジ                         | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br>おなかおにぎり           |                                      |                      |
| 4  | 月  | キーマカレーライス<br>切干大根のサラダ<br>わかめと麩のスープ                     | 米・押麦<br>砂糖・油<br>カレーパウダー・ごま油・麩<br>米・ごま油  | 豚肉<br>大豆ミート・豆乳<br>さつま揚げ・わかめ<br><b>牛乳・豚肉・海苔</b>          | にんにく・玉ねぎ・人参<br>コーン・切干大根<br>きゅうり・キャベツ<br>人参・にんにく        | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>チュモッパ      |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 5  | 火  | ご飯<br>白身魚のフライ<br>★赤かぶのサラダ<br>しめじと玉ねぎの味噌汁               | 米・小麦粉・パン粉・ソース<br>油・砂糖・ノンマヨネーズ<br><b>バイシード</b> ・さつま芋<br>砂糖・豆乳・マーガリン・黒ごま                | ホキ<br>味噌<br><b>牛乳・豆乳</b>                                | ★赤かぶ・キャベツ<br>人参・しめじ<br>玉ねぎ                             | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>スイートポテトパイ  |                                      | 牛乳→豆乳<br>スイートポテトに代替え |
| 6  | 水  | 食パン<br>チキンシチュー<br>ほうれん草のソテー<br>ゼリー                     | <small>卵白・フルーベリー・ジャム・レモン汁<br/>シチューパウダー・ゼリー・豆乳・マーガリン</small><br>上新粉・片栗粉・BP<br>ごま油・油・砂糖 | 鶏肉<br><b>牛乳</b>   | 玉ねぎ・人参<br>マッシュルーム・ほうれん草<br>コーン<br><b>玉ねぎ</b>           | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br>カップ肉まん            | 食パン→米粉パン<br>シチュー→豆乳シチュー              |                      |
| 7  | 木  | ご飯<br>豚肉と高野豆腐の味噌炒め<br>小松菜のお浸し<br>かぼちゃのすまし汁             | 米<br>油・砂糖<br><br>マカロニ・ココア・砂糖  | 豚肉<br>高野豆腐・味噌<br>さつま揚げ<br><b>牛乳</b>                     | 玉ねぎ・にら・キャベツ<br>人参・もやし・小松菜<br>かぼちゃ・長ねぎ                  | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>ココアマカロニ    |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 8  | 金  | ご飯<br>肉じゃが<br>春雨サラダ<br>コーンとえのきのスープ                     | 米・じゃが芋・油・砂糖<br>春雨・ごま油・ごま<br>強力粉・ドライイースト・砂糖<br><small>豆乳・マーガリン・お菓子・ココア・小麦粉</small>     | 豚肉<br>なると<br><b>牛乳・豆乳</b>                               | 玉ねぎ・人参<br>もやし・きゅうり<br>コーン・えのき                          | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>手作りパン      |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 9  | 土  | チキンライス<br>高野豆腐のすまし汁<br>ゼリー                             | 米<br>油・ソース<br>ケチャップ・ゼリー<br><small>小麦粉・上新粉・砂糖・油・BP</small>                             | 鶏肉<br>高野豆腐・味噌<br><b>豆乳</b>                              | 玉ねぎ・人参<br>小ねぎ  | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br>蒸しパン              |                                      |                      |
| 11 | 月  | ご飯<br>タンポポーチキン<br>すき昆布煮<br>油揚げと玉ねぎの味噌汁                 | 米<br>ノンマヨネーズ・砂糖<br>カレー粉・ケチャップ・ソース<br><small>小麦粉・マーガリン・砂糖・ごま</small>                   | 鶏肉<br>刻み昆布・さつま揚げ<br>高野豆腐・油揚げ・味噌<br><b>牛乳・スキムミルク・きな粉</b> | 人参<br>玉ねぎ  | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>カルシウムバー    |                                      | 牛乳→豆乳<br>乳除去クッキーに代替え |
| 12 | 火  | 麦ご飯<br>豚肉と野菜の生姜焼き<br>チンゲン菜ともやしのおなか和え<br>わかめスープ         | 米・押麦<br>砂糖・油<br><br>麩・豆乳・マーガリン  | 豚肉<br>竹輪・かつお節<br>わかめ・なると<br><b>牛乳・青海苔</b>               | 玉ねぎ・人参・生姜<br>キャベツ・もやし<br>チンゲン菜                         | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>青海苔スナツ駄    |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 13 | 水  | ナポリタン<br>カミカミサラダ<br>白菜としめじのすまし汁                        | スパゲティ・ケチャップ<br>ソース・砂糖・油・ノンマヨネーズ<br>小麦粉・白玉粉・砂糖<br>油・BP・グラニュー糖                          | 鶏肉<br>ウィンナー<br><b>牛乳・豆腐</b>                             | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>にんにく・もやし・切干大根<br>きゅうり・白菜・しめじ            | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>もちもちドーナツ   |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 14 | 木  | ご飯<br>●鶏大根<br>キャベツと竹輪のナムル<br>麩と長ねぎの味噌汁                 | 米<br>油・ごま油<br>砂糖・麩<br>コーンフレーク・砂糖  | 鶏肉<br>竹輪<br>味噌<br><b>ヨーグルト</b>                          | ●三浦大根・キャベツ<br>もやし・人参<br>いんげん・長ねぎ<br>りんご                | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br><b>りんごヨーグルト</b>   |                                      | 豆乳ゼリーに代替え            |
| 15 | 金  | ご飯<br>カレーから揚げ<br>もやしと人参の納豆和え<br>ひらひらスープ・みかん<br>ツナチャーハン | 米・カレー粉・小麦粉・油<br>片栗粉・餃子の皮・ごま油<br>強力粉・ドライイースト<br>油・ケチャップ・砂糖                             | 鶏肉<br>豚肉<br>納豆<br><b>牛乳・ベーコン・チーズ</b>                    | にんにく・生姜・もやし<br>白菜・人参<br>キャベツ・みかん<br>玉ねぎ・コーン・トマト缶       | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>★おたのしみ★    |                                      | 牛乳→豆乳<br>ベーコン・チーズ除去  |
| 16 | 土  | ツナチャーハン<br>厚揚げの味噌汁<br>りんご                              | 米<br>油<br><br><small>小麦粉・砂糖・油・BP</small>  | ツナ<br>わかめ<br>厚揚げ・味噌<br><b>豆乳</b>                        | 人参・しめじ<br>玉ねぎ<br>りんご                                   | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br>マフィン              |                                      |                      |
| 18 | 月  | 麻婆豆腐丼<br>マカロニサラダ<br>もすくのすまし汁                           | 米・押麦<br>砂糖・ごま油・片栗粉<br>マカロニ・ノンマヨネーズ<br>小麦粉・砂糖・油・ごま                                     | 豚肉<br>大豆ミート・豆腐<br>味噌・もすく<br><b>牛乳</b>                   | 長ねぎ・にら・きゅうり<br>コーン・人参<br>キャベツ・玉ねぎ                      | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>セサミクッキー    |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 19 | 火  | 食パン<br>じゃが芋のミートグラタン<br>コンソメスープ<br>ゼリー                  | 食パン・いちごジャム<br>じゃが芋・マーガリン・小麦粉<br>ケチャップ・パン粉・ゼリー<br>米・わかめおにぎりの素                          | 豚肉<br><b>牛乳</b><br>チーズ                                  | 玉ねぎ・コーン<br>人参  | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br>わかめおにぎり           | 食パン→米粉パン<br>マーガリン・牛乳・チーズ除去<br>(グラタン) |                      |
| 20 | 水  | タンメン<br>さつま芋の甘煮<br>みかん                                 | 中華麺<br>ごま油・砂糖<br>さつま芋<br><b>お菓子・アガー</b>   | 豚肉<br>なると<br><b>牛乳</b>                                  | もやし・人参<br>キャベツ<br>みかん<br>りんごジュース                       | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>お菓子・りんごゼリー |                                      | 牛乳→豆乳<br>乳除去お菓みに代替え  |
| 21 | 木  | ご飯<br>カレイの煮つけ<br>白菜のごま和え<br>なめこの味噌汁                    | 米<br>砂糖・ごま<br><br>ビーフン・ごま油  | カレイ<br>竹輪<br>味噌<br><b>牛乳・鶏肉</b>                         | 生姜・長ねぎ・白菜<br>人参・きゅうり・もやし<br>なめこ・小ねぎ・しめじ<br>玉ねぎ・人参・キャベツ | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>焼きビーフン     |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 22 | 金  | 鶏肉とかぼちゃのカレー<br>もやしのツナサラダ<br>りんご                        | 米・押麦<br>油・カレーパウダー<br>砂糖・ノンマヨネーズ<br><small>食パン・練乳・マーガリン</small>                        | 鶏肉<br>ツナ<br>豆乳<br><b>牛乳</b>                             | かぼちゃ・玉ねぎ・人参<br>もやし・コーン<br>キャベツ・りんご                     | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>ミルククリームサンド |                                      | 牛乳→豆乳<br>米粉トーストに代替え  |
| 23 | 土  | チャーハン<br>野菜のすまし汁<br>ゼリー                                | 米<br>油・ごま油<br>じゃが芋・ゼリー<br><small>小麦粉・砂糖・油・BP</small>                                  | 鶏肉<br><b>豆乳</b>   | 長ねぎ・しめじ<br>人参<br>玉ねぎ                                   | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br>スコーン              |                                      |                      |
| 25 | 月  | カラフルピラフ<br>ローストチキン<br>カレースパゲティサラダ<br>コーンスープ            | 米・砂糖・スパゲティ<br>ノンマヨネーズ・カレー粉<br><b>ホットケーキミックス</b> ・油<br>ココア・粉糖・アラザン                     | 鶏肉<br><b>牛乳・ホイップ</b>                                    | 人参・玉ねぎ・ピーマン<br>キャベツ・きゅうり<br>コーン・コーンクリーム缶<br>いちご        | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>クリスマスケーキ   |                                      | 牛乳→豆乳<br>乳除去ケーキに代替え  |
| 26 | 火  | スタミナ納豆丼<br>ひじき煮<br>麩と切干大根の味噌汁                          | 米<br>砂糖・ごま油・麩<br>小麦粉・上新粉<br>黒糖・油・BP   | 鶏肉・大豆ミート<br>納豆・ひじき<br>油揚げ・味噌<br><b>牛乳・豆乳</b>            | 人参・にら・玉ねぎ<br>キャベツ・生姜・にんにく<br>いんげん・切干大根                 | 麦茶<br>お菓子<br><b>牛乳</b><br>黒糖蒸しパン     |                                      | 牛乳→豆乳                |
| 27 | 水  | チキンハヤシライス<br>ビーフンサラダ<br>チーズ                            | 米・押麦<br>油・ハヤシルウ・砂糖<br>ビーフン・ごま油<br>米・砂糖・ごま   | 鶏肉<br>なると<br><b>牛乳・チーズ</b><br>油揚げ                       | 玉ねぎ・人参<br>マッシュルーム<br>きゅうり                              | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br>いなりにぎり            | 乳除去ハヤシライスに代替え<br>チーズ→ゼリー             |                      |
| 28 | 木  | わかめうどん<br>かぼちゃの甘煮<br>ゼリー                               | うどん<br>砂糖・ゼリー<br>片栗粉・小麦粉<br>砂糖・油・粉糖   | 豚肉<br>わかめ<br>竹輪<br>きな粉                                  | 長ねぎ・人参<br>白菜<br>かぼちゃ                                   | 麦茶<br>お菓子<br>麦茶<br>きな粉のスノーボール        |                                      |                      |