



2024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	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ピーンサラダ わかめと鮎の味噌汁 チキンライス 具沢山スープ りんご	米 マーマレードジャム・砂糖 ピーン・ごま油・麩 片栗粉・小麦粉・砂糖・油・粉糖 お菓子 米・押麦 ハヤシルウ 油 コーンフレーク・砂糖	鶏肉 なると わかめ・味噌 牛乳・きな粉 鶏肉	きゅうり 人参 玉ねぎ・人参 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール		牛乳→豆乳
2	土	ご飯 肉豆腐 すき昆布煮 大根のすまし汁 スタミナ納豆丼 さつまいの甘煮 中華スープ	米 白滝・砂糖 餃子の皮・ケチャップ ソース・砂糖 米 砂糖・ごま油 さつまい 小麦粉・砂糖・油	豚肉・豆腐 刻み昆布・さつま揚げ 高野豆腐・油揚げ 牛乳・豚肉 鶏肉・大豆ミート 納豆 なると 小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・人参 マッシュルーム 切干大根・キャベツ みかん缶 玉ねぎ 人参 大根 玉ねぎ・人参 人参・にら・玉ねぎ 生姜・にんにく キャベツ・もやし	麦茶 お菓子 お菓子 麦茶 お菓子 麦茶 お菓子 みかんヨーグルト	乳除去ハヤシルウに代替え チーズ→ゼリー	みかんゼリーに代替え
5	火	ご飯 松風焼き 切干大根の煮物 人参としめじのスープ	米 パン粉・砂糖 胡麻 小麦粉・上新粉・BP・黒糖・油	豚肉・鶏肉 味噌・大豆ミート 油揚げ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 いんげん・切干大根 しめじ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン		牛乳→豆乳
6	水	ご飯 白身魚の照り焼き 鶏肉入りきんぴら 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米 砂糖・白滝 胡麻油 米・天かす・砂糖	豚肉 ひじき なると 牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり かぼちゃ・えのき	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 ウィンナーパイ		牛乳→豆乳
7	木	ご飯 鶏肉のすまし汁 お好み焼き お好み焼き	米 春雨・砂糖・ごま油 ごま・ノンマヨネーズ ハイシード・ケチャップ 食パン・いちごジャム マカロニ・マーガリン・小麦粉 パン粉・カレー粉・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	豚肉 味噌・納豆 わかめ 鶏肉 鶏肉	人参・玉ねぎ もやし コーン 抹茶 人参 もやし キャベツ 筍・人参・絹さや 人参・玉ねぎ 長ねぎ オレシ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 抹茶あんこスコーン	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 (グラタン)	牛乳→豆乳
8	金	ご飯 鶏肉のすまし汁 お好み焼き お好み焼き	米 ノンマヨネーズ・砂糖 花麩 米・砂糖 米 ごま油・砂糖 じゃが芋 お菓子	鶏肉 味噌・納豆 わかめ 鶏肉 鶏肉	人参 もやし キャベツ 筍・人参・絹さや 人参・玉ねぎ 長ねぎ オレシ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 お菓子 お菓子		牛乳→豆乳
9	土	ご飯 鶏肉のすまし汁 お好み焼き お好み焼き	米 ノンマヨネーズ・砂糖 花麩 米・砂糖 米 ごま油・砂糖 じゃが芋 お菓子	鶏肉 味噌・納豆 わかめ 鶏肉 鶏肉	人参 もやし キャベツ 筍・人参・絹さや 人参・玉ねぎ 長ねぎ オレシ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 お菓子 お菓子		牛乳→豆乳
11	月	ご飯 松風焼き 切干大根の煮物 人参としめじのスープ	米 パン粉・砂糖 胡麻 小麦粉・上新粉・BP・黒糖・油	豚肉・鶏肉 味噌・大豆ミート 油揚げ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 いんげん・切干大根 しめじ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン		牛乳→豆乳
12	火	ご飯 白身魚の照り焼き 鶏肉入りきんぴら 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米 砂糖・白滝 胡麻油 米・天かす・砂糖	豚肉 ひじき なると 牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり かぼちゃ・えのき	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 ウィンナーパイ		牛乳→豆乳
13	水	ご飯 チャプチェ ひじきサラダ かぼちゃとえのきのすまし汁	米 春雨・砂糖・ごま油 ごま・ノンマヨネーズ ハイシード・ケチャップ 食パン・いちごジャム マカロニ・マーガリン・小麦粉 パン粉・カレー粉・ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	豚肉 味噌・納豆 わかめ 鶏肉 鶏肉	人参・玉ねぎ もやし コーン 抹茶 人参 もやし キャベツ 筍・人参・絹さや 人参・玉ねぎ 長ねぎ オレシ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 抹茶あんこスコーン	食パン→米粉パン マーガリン・牛乳・チーズ除去 (グラタン)	牛乳→豆乳
14	木	ご飯 鶏肉のすまし汁 お好み焼き お好み焼き	米 ノンマヨネーズ・砂糖 花麩 米・砂糖 米 ごま油・砂糖 じゃが芋 お菓子	鶏肉 味噌・納豆 わかめ 鶏肉 鶏肉	人参 もやし キャベツ 筍・人参・絹さや 人参・玉ねぎ 長ねぎ オレシ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 お菓子 お菓子		牛乳→豆乳
15	金	ご飯 鶏肉のすまし汁 お好み焼き お好み焼き	米 ノンマヨネーズ・砂糖 花麩 米・砂糖 米 ごま油・砂糖 じゃが芋 お菓子	鶏肉 味噌・納豆 わかめ 鶏肉 鶏肉	人参 もやし キャベツ 筍・人参・絹さや 人参・玉ねぎ 長ねぎ オレシ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 お菓子 お菓子		牛乳→豆乳
16	土	ご飯 鶏肉のすまし汁 お好み焼き お好み焼き	米 ノンマヨネーズ・砂糖 花麩 米・砂糖 米 ごま油・砂糖 じゃが芋 お菓子	鶏肉 味噌・納豆 わかめ 鶏肉 鶏肉	人参 もやし キャベツ 筍・人参・絹さや 人参・玉ねぎ 長ねぎ オレシ	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 お菓子 お菓子		牛乳→豆乳
18	月	ナポリタン かぼちゃの甘煮 もずくのスープ	スパゲティ ケチャップ・ソース 油・砂糖 小麦粉・片栗粉・ソース・砂糖 小麦粉・片栗粉・ソース・砂糖 ホットケーキミックス・油 マーガリン・メープルシロップ	ウィンナー もずく 鶏肉・豚肉 納豆 豆腐 わかめ 鶏肉 鶏肉	玉ねぎ・人参 にんにく・かぼちゃ 長ねぎ・ピーマン キャベツ 玉ねぎ・人参 人参 もやし キャベツ 大根・人参 栗	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 お好み焼き	牛乳→豆乳	
19	火	麻婆白菜豆腐丼 磯香和え けんちん汁	米・片栗粉・ごま油 油・砂糖・片栗粉 ホットケーキミックス・油 マーガリン・メープルシロップ	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌・海苔 かつお節・竹輪・油揚げ 牛乳	長ねぎ・白菜・生姜・ごぼう キャベツ・もやし・大根 人参・小ねぎ・にんにく	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 ホットケーキ風	牛乳→豆乳 米粉メープルシロップに代替え	
20	水	きのこチキンのカレー ナムル りんご	米・押麦・ごま油・ごま 油・じゃが芋・カレー粉・砂糖 ★紫さつま芋・さつま芋 油・グラニュー糖	鶏肉 豆乳 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ エリンギ・ほうれん草・もやし コーン・りんご	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 ★二色さつま芋スティック		牛乳→豆乳
21	木	ご飯 鶏肉の香味揚げ もやしの納豆和え コロコロ塩豚汁・ゼリー	米・小麦粉・片栗粉 砂糖・油・ゼリー コーンフレーク・お菓子 ココア・粉糖	鶏肉・豚肉 納豆 豆腐 わかめ 鶏肉 鶏肉	生姜・にんにく・長ねぎ もやし・キャベツ 大根・人参 栗	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	牛乳→豆乳 乳除去ゼリーパフェに代替え	
22	金	ご飯 ピザ風ハンバーグ ひじき煮 切干大根と小松菜の味噌汁	米 パン粉・ケチャップ ソース・砂糖 米・ごま 米・マカロニ 油・砂糖・ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油 ココア・BP・甘酒	豚肉・大豆ミート ひじき・油揚げ チーズ・味噌 牛乳・ツナ	玉ねぎ・ピーマン・コーン いんげん・人参 切干大根・小松菜 人参	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 和風ツナおにぎり	チーズ除去 (ハンバーグ)	牛乳→豆乳
25	月	豚肉とがんもの旨煮 マカロニサラダ わかめのすまし汁	米・マカロニ 油・砂糖・ノンマヨネーズ 小麦粉・砂糖・油 ココア・BP・甘酒	豚肉 がんとどき わかめ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 コーン きゅうり	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 甘酒ココアマフィン		牛乳→豆乳
26	火	食パン かぼちゃのシチュー 切干大根のサラダ オレシ	食パン・フルベリージャム シチュールー 油・砂糖 米	鶏肉 牛乳 さつま揚げ 鶏肉	かぼちゃ・マッシュルーム 玉ねぎ・人参・切干大根 きゅうり・キャベツ・オレシ しめじ・小松菜・長ねぎ コーン・コーンクリーム缶 小松菜・キャベツ・人参 もやし・なめこ・しめじ りんごジュース 玉ねぎ・人参・キャベツ 生姜・にんにく きゅうり・もやし	麦茶 お菓子 お菓子 麦茶 だまご汁	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	牛乳→豆乳
27	水	ご飯 鮭のマヨソースクリーム焼き おかか和え なめこの味噌汁	米 ノンマヨネーズ 砂糖 アガー・砂糖	鮭 かつお節・竹輪 豆腐・味噌 牛乳	コーン・コーンクリーム缶 小松菜・キャベツ・人参 もやし・なめこ・しめじ りんごジュース	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 りんごゼリー		牛乳→豆乳
28	木	豚肉と野菜のあんかけ丼 春雨サラダ ABCスープ	米・押麦・マカロニ・油 片栗粉・ごま油・ごま 油・砂糖・油・グラニュー糖	豚肉 なると 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ 生姜・にんにく きゅうり・もやし	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 メロンパントースト	牛乳→豆乳 米粉シュガートーストに代替え	
29	金	担々麺 荳わかめのサラダ ゼリー	中華麺 ごま油・ごま 油・ゼリー 蕨・豆腐・マーガリン	豚肉・大豆ミート 味噌・豆乳 荳わかめ・かまぼこ 牛乳・青海苔	もやし・長ねぎ 小松菜・キャベツ 人参・コーン	麦茶 お菓子 お菓子 牛乳 青海苔スナック		牛乳→豆乳
30	土	ピラフ キャベツとコーンのスープ りんご	米 豆乳マーガリン お菓子	鶏肉	人参・玉ねぎ キャベツ・コーン りんご	麦茶 お菓子 お菓子 麦茶		牛乳→豆乳