



# 2024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 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	鶏肉とさつま芋のカレー 春雨サラダ チーズ	米・押麦 さつま芋・油・カレールウ 春雨・砂糖・ごま・ごま油 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	鶏肉 豆乳・なると チーズ 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし きゅうり	麦茶 お菓子 牛乳 あんこマフィン	チーズ→ゼリー	牛乳→豆乳
3	火	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め スパゲティサラダ なめこ豆腐の味噌汁	米 塩こうじ・片栗粉・油・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ じゃが芋・油	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・もやし・人参 にんにく・生姜・きゅうり キャベツ・なめこ・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 フライドポテト		牛乳→豆乳
4	水	ご飯 白身魚のフライ 小松菜のお浸し 玉ねぎとえのきのすまし汁 スタミナ納豆丼	米 小麦粉・パン粉 油・ソース・砂糖 米・ごま	ホキ 油揚げ 牛乳・かつお節	もやし・人参 小松菜・白菜 玉ねぎ・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 おなかおにぎり		牛乳→豆乳
5	木	キャベツとコーンのサラダ ABCスープ	米 マカロニ・ノンマヨネーズ 砂糖・ごま油 お菓子・ゼリーの素	鶏肉・大豆ミート 納豆 油揚げ 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ぶどうゼリー・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓子里に代替え
6	金	食パン 豚肉とじゃが芋のシチュー ナムル りんご	食パン・いちごジャム じゃが芋・シチュールウ 油・砂糖・ごま油 米・ごま油	豚肉 牛乳 竹輪 豚肉	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・キャベツ もやし・りんご キャベツ・長ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 中華風だまこ汁	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
7	土	鶏野菜丼 野菜のすまし汁 オレンジ	米 ごま油 じゃが芋 お菓子	鶏肉	長ねぎ・もやし にんにく・玉ねぎ 人参・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
9	月	ご飯 ガリパタチキン ひじき煮 切干大根の味噌汁	米 砂糖・マーガリン 小麦粉・砂糖・油 片栗粉・粉糖	鶏肉 ひじき・油揚げ 味噌 牛乳	にんにく・人参 玉ねぎ 切干大根 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 抹茶のスノーボール	マーガリン→豆乳マーガリン	牛乳→豆乳
10	火	しらすの和風パスタ かぼちゃの甘煮 白菜となるとのスープ	スパゲティ 砂糖 米・ごま油・砂糖	しらす 海苔 なると 牛乳・豚肉	玉ねぎ・キャベツ にんにく・かぼちゃ 人参・白菜 にんにく・人参	麦茶 お菓子 牛乳 チュモツパ		牛乳→豆乳
11	水	ご飯 鶏大根 ツナ和え 小松菜と長ねぎのすまし汁	米 油 砂糖 コーンフレーク・砂糖	鶏肉 ツナ さつま揚げ ヨーグルト	大根・人参・キャベツ いんげん・もやし 長ねぎ・小松菜 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 りんごヨーグルト		煮りんごゼリーに代替え
12	木	麦ご飯 味噌ダレのつくね焼き 納豆和え かぶのスープ	米・押麦 パン粉・片栗粉 砂糖・ごま ビーフン・ごま油	鶏肉 おから・味噌 納豆 牛乳・豚肉	生姜・玉ねぎ・キャベツ もやし・人参 かぶ・小ねぎ 玉ねぎ・人参・にら	麦茶 お菓子 牛乳 焼きビーフン		牛乳→豆乳
13	金	ご飯 肉じゃが ごま和え わかめと豆腐の味噌汁	米 じゃが芋・砂糖・ごま 強力粉・ドライイースト 砂糖・豆乳マーガリン・食紅	豚肉 わかめ 豆腐・味噌 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参 白菜・もやし コーン・きゅうり 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
14	土	チャーハン 人参と長ねぎのすまし汁 りんご	米 油 お菓子	豚肉	人参・玉ねぎ 長ねぎ りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
16	月	しょうゆラーメン 切干大根の煮物 ゼリー	中華麺 ごま油・砂糖・ゼリー 米粉・片栗粉・ココア 砂糖・BP・油	豚肉 かまぼこ・わかめ 切干大根・油揚げ 牛乳・豆腐	コーン・もやし・人参 にんにく・生姜 切干大根・いんげん	麦茶 お菓子 牛乳 米粉のブラウニー		牛乳→豆乳
17	火	食パン 冬野菜のシチュー もやしと竹輪の磯香和え みかん	食パン・ブルーベリージャム シチュールウ 砂糖・油 米・ごま・砂糖	鶏肉 牛乳・竹輪 かつお節・海苔 牛乳・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・白菜 人参・キャベツ もやし・みかん	麦茶 お菓子 牛乳 五平餅	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	牛乳→豆乳
18	水	塩麻婆豆腐丼 マカロニサラダ 豆苗のスープ	米・押麦 片栗粉・ごま油・砂糖 マカロニ・ノンマヨネーズ 豆苗・イースト・砂糖・カレールウ・ノンマヨネーズ	豚肉 大豆ミート 豆腐 牛乳・豚肉・豆乳	長ねぎ・にら・生姜 にんにく・キャベツ・きゅうり 豆苗・玉ねぎ コーン・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りピザ		牛乳→豆乳
19	木	ご飯 鯖のチーズパン粉焼き 人参しりしり もずくのすまし汁	米 小麦粉・パン粉 砂糖・麩 ハイシート・いちごジャム	鯖・ツナ 粉チーズ もずく 牛乳	人参 きゅうり キャベツ	麦茶 お菓子 牛乳 ジャムのくるくるパイ	粉チーズ除去	牛乳→豆乳 米粉ジャムサンドに代替え
20	金	ご飯 にぎり揚げ ビーフンサラダ ミネストローネ・ゼリー	米・片栗粉・砂糖・油・ごま油 ビーフン・マカロニ・ケチャップ・ゼリーの素 ホットケーキミックス・油 お菓子・チョコソース・アラザン	鶏肉・ウィンナー おから なると 牛乳・ホイップ	えのき・人参・ピーマン 生姜・きゅうり 玉ねぎ・トマト缶 いちご	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 乳除去ケーキに代替え
21	土	ねぎ塩豚丼 さつま芋のすまし汁 りんご	米 ごま油 さつま芋 お菓子	豚肉	長ねぎ・もやし 人参・にんにく 玉ねぎ・りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
23	月	ポークハヤシライス 切干大根のサラダ オレンジ	米 ハヤシルウ・砂糖・油 食パン・マーガリン メープルシロップ・砂糖	豚肉 牛乳 さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン マッシュルーム・キャベツ 切干大根・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト	乳除去ハヤシライスに代替え	牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
24	火	ご飯 松風焼き おなか和え わかめのすまし汁	米 パン粉・砂糖 ごま 中華麺・油・ソース・砂糖	豚肉・鶏肉・大豆ミート 味噌・油揚げ・竹輪 わかめ・かつお節 牛乳・豚肉	玉ねぎ キャベツ もやし キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きそば		牛乳→豆乳
25	水	ケチャップライス ローストチキン ツリポテトサラダ コーンスープ	米・ケチャップ・じゃが芋 マカロニ・ノンマヨネーズ・砂糖 コーンフレーク・いちごジャム トッピングシュガー	鶏肉 ウィンナー 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	人参・玉ねぎ ピーマン・きゅうり コーン・コーンクリーム缶 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 パフェ		牛乳→豆乳 乳除去パフェに代替え
26	木	味噌肉うどん さつま芋の甘煮 ゼリー	うどん さつま芋 砂糖・ゼリー 麩・豆乳マーガリン・砂糖	豚肉 味噌 牛乳・きな粉	長ねぎ・人参 白菜 小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナック麩		牛乳→豆乳
27	金	キーマカレーライス すき昆布煮 切干大根と油揚げのスープ	米・押麦 カレールウ 砂糖・油 米・わかめおにぎりの素・ごま	豚肉・大豆ミート・豆乳 刻み昆布・高野豆腐 さつま揚げ・油揚げ	にんにく・玉ねぎ 人参 切干大根	麦茶 お菓子 麦茶 わかめおにぎり		
28	土	焼肉丼 高野豆腐のすまし汁 ゼリー	米 ごま油 ゼリー お菓子	豚肉 高野豆腐	キャベツ 玉ねぎ コーン	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		