



# 2025年1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



日にち	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
4	土	豚丼 高野豆腐のすまし汁 ゼリー	米 砂糖・油 ゼリー お菓子	豚肉 高野豆腐	玉ねぎ 人参	麦茶 お菓子 お菓子		
6	月	チキンハヤシライス ビーフンサラダ チーズ	米・押麦・ビーフン・ごま油 油・ハヤシルウ・砂糖 小麦粉・米粉・砂糖・油 BP・食紅・いちごジャム	鶏肉 豆乳・チーズ なると 豆腐	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	麦茶 お菓子 お菓子 紅白蒸しパン	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
7	火	たぬきうどん さつまいもの甘煮 みかん	うどん 天かす・砂糖 さつまいも 米	鶏肉 わかめ 海苔 鶏肉	長ねぎ・白菜 人参 みかん 大根・七草刻み	麦茶 お菓子 お菓子 七草粥		
8	水	ご飯 肉豆腐 ツナサラダ しめじと長ねぎの味噌汁 ガバオライス風 ナムル ABCスープ	米 白滝・砂糖 ノンマヨネーズ じゃが芋	豚肉 豆腐・味噌 ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ・コーン キャベツ・もやし 長ねぎ・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 コンソメ風フライドポテト		牛乳→豆乳
9	木	鶏野菜丼 大根のすまし汁 みかん	米・押麦 油・ソース・麩・砂糖 小麦粉・片栗粉・油 砂糖・ココア・粉糖	鶏肉・大豆ミート 竹輪・かつお節 海苔・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・ピーマン パプリカ・人参 白菜・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 ココアスノーボール		牛乳→豆乳
10	金	豚肉のブルコギ風 ナムル ABCスープ	米・ごま・片栗粉・マカロニ 春雨・砂糖・ごま油 強力粉・イースト・カレールフ 豆乳マーガリン・油・パン粉・砂糖	豚肉 味噌・豆腐 かまぼこ 牛乳・豆乳・豚肉	生姜・にら 人参・キャベツ もやし・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
11	土	鶏野菜丼 大根のすまし汁 みかん	米 油・砂糖 お菓子	鶏肉	人参・玉ねぎ 大根・しめじ みかん	麦茶 お菓子 お菓子 お菓子		
14	火	タコライス マカロニサラダ もずくスープ	米・押麦・ノンマヨネーズ 油・クチャップ・ソース カレー粉・マカロニ・砂糖 アガー・砂糖・お菓子	豚肉 大豆ミート もずく 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・にんにく トマト缶・人参 コーン・長ねぎ りんごジュース	麦茶 お菓子 牛乳 りんごゼリー・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
15	水	ちゃんぽん風ラーメン 切干大根の煮物 オレンジ	中華麺 砂糖 小麦粉・砂糖・油 BP・あんこ	豚肉 豆乳 かまぼこ・さつま揚げ 牛乳・豆乳	コーン・キャベツ・もやし にんにく・生姜・切干大根 人参・いんげん・オレンジ	麦茶 お菓子 牛乳 あんまん		牛乳→豆乳
16	木	食パン ウィンナーと白菜のシチュー ごま和え りんご	食パン・いちごジャム 油・シチュールー 砂糖・ごま 米・砂糖	ウィンナー 牛乳 ツナ・海苔	白菜・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・コーン キャベツ・もやし・りんご ぎゅうく	麦茶 お菓子 お菓子 ツナ海苔巻き	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
17	金	ご飯 鯖の味噌煮 ひじきサラダ ひらひらスープ チキンライス 麩とわかめのすまし汁 ゼリー	米 砂糖・ノンマヨネーズ 餃子の皮 小麦粉・黒糖・油・BP	鯖 豚肉 味噌・ひじき 牛乳・豆乳	生姜・長ねぎ キャベツ・きゅうり 人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 黒糖スコーン		牛乳→豆乳
18	土	チキンライス 麩とわかめのすまし汁 ゼリー	米 油・ソース・クチャップ 麩・ゼリー お菓子	鶏肉 わかめ	玉ねぎ 人参	麦茶 お菓子 お菓子 お菓子		
20	月	ご飯 甘辛チキン すき昆布煮 大根と油揚げの味噌汁	米 クチャップ 砂糖 BP・イースト・グラニュー糖	鶏肉 刻み昆布・高野豆腐・油揚げ さつま揚げ・味噌 牛乳	にんにく 人参 大根	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクワッサン		牛乳→豆乳 米粉シュガートーストに代替え
21	火	きのこの和風パスタ ささみサラダ 小松菜と長ねぎのスープ	スパゲティ 砂糖 米・ごま	豚肉・ささみ 大豆ミート なると 牛乳・油揚げ	人参・キャベツ・にんにく 白菜・もやし 小松菜・長ねぎ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 きつねおにぎり		牛乳→豆乳
22	水	ご飯 豚大根 おかか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	米 油 砂糖 食パン・ノンマヨネーズ	豚肉 かつお節・竹輪 豆腐・味噌 牛乳・粉チーズ・しらす	大根・人参 いんげん・もやし キャベツ・玉ねぎ コーン	麦茶 お菓子 牛乳 しらすチーズトースト		牛乳→豆乳 米粉しらすトーストに代替え
23	木	ハンバーグ 切干大根のサラダ コーンスープ	米 デミグラスソースの素 ごま油・砂糖 小麦粉・砂糖・油	豚肉 大豆ミート さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ・切干大根 もやし・人参・コーン コーンクリーム缶・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう	デミグラスソース→クチャップ (ハンバーグ)	牛乳→豆乳
24	金	から揚げカレー 納豆和え ゼリー	米・押麦・じゃが芋・カレールフ・油 小麦粉・片栗粉・ゼリーの素 トッピングシュガー メーブルシロップ・お菓子	豚肉・鶏肉 豆乳 納豆 牛乳・アイスクリーム・ホイップ	玉ねぎ・人参 にんにく・生姜 キャベツ・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳 乳除去パフェに代替え
25	土	和風あんかけ丼 野菜のすまし汁 オレンジ	米 片栗粉・油 じゃが芋 お菓子	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ オレンジ	麦茶 お菓子 お菓子 お菓子		
27	月	ご飯 松風焼き 春雨サラダ わかめスープ	米 パン粉・砂糖 ごま・春雨・ごま油 コーンフレーク・砂糖	豚肉・鶏肉 大豆ミート・味噌 なると・わかめ ヨーグルト	玉ねぎ・もやし 人参 長ねぎ みかん缶	麦茶 お菓子 お菓子 みかんヨーグルト		みかんゼリーに代替え
28	火	ご飯 鮭のバター醤油焼き風 鶏肉入りきんぴら 麩と切干大根のすまし汁	米 砂糖・豆乳マーガリン 白滝・ごま油・麩 白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油	鮭 鶏肉 竹輪・豆乳マーガリン 牛乳・豆腐・粉チーズ	ごぼう 人参 切干大根	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケーショ		牛乳→豆乳 粉チーズ除去
29	水	スタミナ納豆丼 ひじき煮 なめこの味噌汁	米・押麦 砂糖・ごま油 小麦粉・砂糖・油 練乳・BP	鶏肉・大豆ミート 納豆・ひじき 油揚げ・味噌 牛乳	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく いんげん・なめこ・しめじ 抹茶	麦茶 お菓子 牛乳 抹茶ミルクマフィン		牛乳→豆乳 乳除去抹茶マフィンに代替え
30	木	食パン かぶのシチュー かぼちゃの甘煮 ゼリー	食パン・ブルーベリージャム 油・シチュールー 砂糖・ゼリー 米・砂糖・ごま・ごま油	鶏肉 牛乳	かぶ・玉ねぎ マッシュルーム・人参 かぼちゃ にら	麦茶 お菓子 牛乳 中華風五平餅	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	牛乳→豆乳
31	金	ご飯 すき焼き風煮 スパゲティサラダ もやしとチンゲン菜のすまし汁	米 白滝・砂糖・油 スパゲティ・ノンマヨネーズ 麩・豆乳マーガリン・砂糖	豚肉 豆腐 牛乳・きな粉	白菜・人参・長ねぎ きゅうり・コーン もやし・チンゲン菜	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉スナック		牛乳→豆乳