



2024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	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	木	大豆ミートのキーマカレーライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦・ノンマヨネーズ 油・カレー粉・マカロニ・砂糖 いちごジャム・食紅・BP 小麦粉・上新粉・油・砂糖	豚肉 大豆ミート・豆乳 チーズ 豆乳	玉ねぎ・人参 コーン キャベツ	麦茶 お菓子 麦茶 紅白蒸しパン	チーズ→ゼリー	
5	金	味噌肉うどん かぼちゃの甘煮 ゼリー	うどん 砂糖 ゼリー 米	豚肉 油揚げ・わかめ 味噌 牛乳・鶏肉	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根・七草刻み	麦茶 お菓子 牛乳 七草粥		牛乳→豆乳
6	土	豚丼 高野豆腐のすまし汁 りんご	米 砂糖・油 ごま油 小麦粉・BP・油・砂糖	豚肉 高野豆腐 豆乳	玉ねぎ 人参 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 スコーン		
9	火	ご飯 甘辛チキン ひじき煮 大根と油揚げの味噌汁	米 ケチャップ 砂糖 小麦粉・BP・ココア・砂糖・油	鶏肉 ひじき・さつま揚げ 油揚げ・味噌 牛乳・豆乳	にんにく 人参 大根	麦茶 お菓子 牛乳 豆乳ココアマフィン		牛乳→豆乳
10	水	麦ご飯 肉豆腐 小松菜と竹輪の磯香和え じゃが芋と玉ねぎのスープ	米・押麦 白滝・砂糖 じゃが芋・油 小麦粉・片栗粉・砂糖・油・粉糖	豚肉 豆腐・竹輪 海苔・かつお節 牛乳	人参・玉ねぎ 小松菜 もやし	麦茶 お菓子 牛乳 スノーボール		牛乳→豆乳
11	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 茎わかめのサラダ 麩としめじのすまし汁	米 油・片栗粉 麩・ごま油 中華麺・油・ソース・砂糖	鯖 茎わかめ なると 牛乳・豚肉	生姜・白菜 人参 しめじ キャベツ・人参・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 焼きそば		牛乳→豆乳
12	金	ご飯 豚肉のプルコギ風 コーンサラダ ABCスープ チキンライス 野菜のすまし汁 ゼリー	米・ノンマヨネーズ 春雨・砂糖・ごま油 片栗粉・油・マカロニ 小麦粉・マーガリン・メープルシロップ	豚肉 味噌 豆腐 牛乳 鶏肉	生姜・にら・きゅうり 玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ミルクフレンチトースト		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
13	土	ご飯 ミートスパゲティ 切干大根のサラダ 油揚げと玉ねぎのスープ	米 油・ケチャップ ゼリー 小麦粉・上新粉・油・砂糖・BP	豚肉 大豆ミート さつま揚げ・油揚げ 牛乳・豚肉	人参・トマト缶・きゅうり にんにく・切干大根 玉ねぎ・キャベツ キャベツ・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 中華風だまこ汁		牛乳→豆乳
16	火	豚肉と野菜のあんかけ丼 わかめのすまし汁 みかん	米・押麦 油・ごま油 砂糖・片栗粉 小麦粉・砂糖・油・BP・あんこ	豚肉 わかめ 牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・キャベツ 生姜・にんにく 長ねぎ・みかん	麦茶 お菓子 牛乳 あんこスコーン		牛乳→豆乳
17	水	食パン 冬野菜のシチュー ひじきサラダ ゼリー	食パン・いちごジャム・じゃが芋 シチュールー・油・砂糖 ノンマヨネーズ・ゼリー 米・ごま	鶏肉 牛乳 ひじき 塩昆布	白菜・大根 キャベツ・人参 きゅうり	麦茶 お菓子 麦茶 塩昆布おにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	
18	木	ご飯 イズミル風ハンバーグ ピーマンサラダ コーンスープ	米・パン粉・じゃが芋 ケチャップ・油・カレー粉 砂糖・ピーマン・ごま油 小麦粉・BP・油・豆乳マーガリン・砂糖	鶏肉 なると 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・パセリ きゅうり・人参・コーン 長ねぎ・コンクリーム缶 レモン汁	麦茶 お菓子 牛乳 クッキーのシロップかけ		牛乳→豆乳
19	金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 白菜ともやしのおかか和え 小松菜とえのきのすまし汁	米 油・砂糖 片栗粉 ホットケーキミックス・ケチャップ・油	豚肉 厚揚げ・大豆ミート かつお節・竹輪 牛乳・ウィンナー	玉ねぎ・人参 白菜・もやし 小松菜・えのき	麦茶 お菓子 牛乳 アメリカンドック風		牛乳→豆乳 乳除去ドーナツに代替え
20	土	鶏野菜丼 麩とわかめスープ オレンジ	米 油・砂糖 麩 小麦粉・BP・油・砂糖	鶏肉 わかめ 豆乳	人参 玉ねぎ オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 マフィン		
22	月	ご飯 鶏肉の照り焼き すき昆布煮 キャベツと玉ねぎの味噌汁	米 砂糖 お菓子・アガー・砂糖	鶏肉 高野豆腐・味噌 刻み昆布・さつま揚げ 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ オレンジジュース	麦茶 お菓子 牛乳 お菓子・オレンジゼリー		牛乳→豆乳 乳除去お菓みに代替え
23	火	ポークカレーライス ほうれん草の納豆和え ゼリー	米・押麦 じゃが芋・油・砂糖 カレールウ・ゼリー 麩・砂糖・豆乳マーガリン	豚肉 豆乳 納豆 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし ほうれん草	麦茶 お菓子 牛乳 シュガースナック		牛乳→豆乳
24	水	★二人人参ピピン丼 豆腐となめこのすまし汁 りんご	米 砂糖・ごま ごま油 米・あんこ	豚肉 大豆ミート 豆腐 牛乳	長ねぎ・もやし・にら・生姜 にんにく・しめじ・なめこ ★黄色い人参・人参・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 おしるこ風		牛乳→豆乳
25	木	味噌ラーメン さつま芋の甘煮 みかん	中華麺 ごま油・砂糖 さつま芋 小麦粉・BP・砂糖・油・ケチャップ	豚肉 味噌 なると 牛乳・鶏肉・チーズ	もやし・人参 キャベツ みかん 人参ジュース・玉ねぎ・人参・コーン	麦茶 お菓子 牛乳 ピザまん		牛乳→豆乳 チーズ除去
26	金	ご飯 鮭のバター醤油焼き風 ナムル・フライドポテト ABCスープ・ゼリー	米・豆乳マーガリン・ごま油・ごま じゃが芋・油・マカロニ・ゼリー 強力粉・豆乳マーガリン・砂糖 ドライイースト・油・グラニュー糖	鮭 竹輪 油揚げ 牛乳・豆乳	キャベツ・もやし 人参 玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳
27	土	和風あんかけ丼 ポトフ風 オレンジ	米 油・片栗粉 じゃが芋 小麦粉・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・キャベツ 人参 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 クッキー		
29	月	チキンハヤシライス スパゲティサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・砂糖 スパゲティ・ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま	鶏肉 牛乳 チーズ 味噌	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・キャベツ きゅうり・コーン	麦茶 お菓子 麦茶 五平餅	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	
30	火	ご飯 すき焼き風煮 小松菜のツナ和え 切干大根と麩の味噌汁	米 砂糖・油 白滝・麩 パイシート・いちごジャム	豚肉 ツナ 豆腐・味噌 牛乳	白菜・人参 小松菜・キャベツ 切干大根・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ジャムのくるくるパイ		牛乳→豆乳 クッキーに代替え
31	水	食パン ウィンナーと白菜のシチュー 春雨サラダ ゼリー	食パン・ブルーベリージャム シチュールー・油・春雨・砂糖 ごま油・ごま・ゼリー 米	ウィンナー 牛乳 なると 鮭フレーク	白菜・人参 マッシュルーム・もやし きゅうり・玉ねぎ	麦茶 お菓子 麦茶 鮭おにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	