



# 2024年10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	火	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ おかか和え わかめのすまし汁	米 油・片栗粉 砂糖 <small>ポットケーキミックス・砂糖・油</small>	鶏肉 竹輪・かつお節 わかめ <b>牛乳・カルピス</b>	玉ねぎ キャベツ もやし	麦茶 お菓子 牛乳 カルピス蒸しパン		牛乳→豆乳 乳除去蒸しパンに代替え
2	水	麦ご飯 すき焼き風煮 カミカミサラダ さつま芋のスープ	米・押麦 白滝・砂糖・さつま芋 ノンマヨネーズ <b>食パン</b>	豚肉 豆腐 <b>牛乳・しらす・チーズ・海苔</b>	白菜・長ねぎ・人参 もやし・切干大根・コーン きゅうり・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 しらすチーズトースト		牛乳→豆乳 しらす海苔米粉トーストに代替え
3	木	ご飯 松風焼き チンゲン菜の煮びたし かぶのすまし汁	米 パン粉・ごま 砂糖 <small>米・わかめおにぎりの素・ごま</small>	豚肉・鶏肉 大豆ミート・味噌 油揚げ <b>牛乳</b>	玉ねぎ・チンゲン菜 もやし・かぶ 長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 わかめおにぎり		牛乳→豆乳
4	金	ご飯 鯖の和風ムニエル ジャーマンポテト なめこの味噌汁	米・じゃが芋・片栗粉 小麦粉・豆乳マーガリン 片栗粉・小麦粉・油 ココア・粉糖・砂糖	鯖 ウィンナー 味噌 <b>牛乳</b>	玉ねぎ なめこ しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 ココアのスノーボール		牛乳→豆乳
5	土	あんかけ丼 コーンと長ねぎのすまし汁 オレンジ	米 砂糖 片栗粉 お菓子	豚肉	玉ねぎ・しめじ えのき・コーン 長ねぎ・オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
7	月	<b>ポークハヤシライス</b> ひじきサラダ チーズ	米・押麦 油・ハヤシルウ・砂糖 ノンマヨネーズ 砂糖・コーンフレーク	豚肉 <b>牛乳・チーズ</b> ひじき <b>ヨーグルト</b>	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・キャベツ きゅうり りんご	麦茶 お菓子 お菓子 <b>りんごヨーグルト</b>	乳除去ハヤシライスに代替え チーズ→ゼリー	煮りんごゼリーに代替え
8	火	麻婆豆腐丼 ナムル 白菜と麩のすまし汁	米 砂糖・片栗粉 麩・ごま油 じゃが芋・油	豚肉・大豆ミート 豆腐・味噌 竹輪 <b>牛乳・青海苔</b>	生姜・にんにく・長ねぎ にら・小松菜 白菜・もやし	麦茶 お菓子 牛乳 のりフライドポテト		牛乳→豆乳
9	水	ミートスパゲティ さつま芋の甘煮 キャベツとしめじのスープ	スパゲティ ケチャップ・ソース・砂糖 油・さつま芋 小麦粉・砂糖・油	豚肉 大豆ミート <b>牛乳・きな粉</b>	玉ねぎ・人参 トマト缶・にんにく キャベツ・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 きな粉ビスケット		牛乳→豆乳
10	木	ご飯 洋風カレー肉じゃが ツナ和え 大根の味噌汁	米 じゃが芋・油 砂糖・カレー粉 <small>片栗粉・油・砂糖・ノンマヨネーズ・ケチャップ</small>	豚肉 ツナ・味噌 さつま揚げ <b>牛乳・鶏肉・豆腐</b>	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり 大根・長ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 チキンナゲット		牛乳→豆乳
11	金	<b>食パン</b> かぼちゃのグラタン 小松菜とコーンのスープ ゼリー	<b>食パン</b> ・ブルーベリージャム マカロニ・油・小麦粉 マーガリン・パン粉・ゼリー 米・ごま・砂糖	鶏肉 <b>牛乳</b> <b>チーズ</b> <b>牛乳・味噌</b>	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜 コーン	麦茶 お菓子 牛乳 五平餅	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
12	土	チキンライス わかめと玉ねぎのすまし汁 りんご	米 油・ソース ケチャップ お菓子	鶏肉 わかめ	玉ねぎ 人参 りんご	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
15	火	タコライス 切干大根の煮物 チンゲン菜と油揚げのスープ	米・押麦 油・ケチャップ・カレー粉 ソース・砂糖 <small>白玉粉・小麦粉・BP・砂糖・油</small>	豚肉・大豆ミート さつま揚げ 油揚げ <b>牛乳・豆腐・粉チーズ</b>	キャベツ・玉ねぎ・にんにく トマト缶・コーン・切干大根 人参・いんげん・チンゲン菜	麦茶 お菓子 牛乳 ボンデケーキ	牛乳→豆乳 乳除去きな粉ボンデケーキに代替え	
16	水	ご飯 つくね焼き スパゲティサラダ じゃが芋の味噌汁	米・スパゲティ 片栗粉・パン粉・砂糖 ノンマヨネーズ・じゃが芋 <b>お菓子・アガー・砂糖</b>	鶏肉 おから 味噌 <b>牛乳</b>	生姜・玉ねぎ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	麦茶 お菓子 牛乳 ぶどうゼリー・お菓子		牛乳→豆乳 乳除去お菓子に代替え
17	木	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き ピーマンサラダ 小松菜と麩のすまし汁	米 油・砂糖・ピーマン ごま油・麩 さつま芋・マーガリン・砂糖	豚肉 なると <b>牛乳</b>	玉ねぎ・キャベツ 生姜・きゅうり 人参・小松菜	麦茶 お菓子 牛乳 おさつバター	牛乳→豆乳 マーガリン→豆乳マーガリン	
18	金	カレーうどん かぼちゃサラダ 梨	うどん・ノンマヨネーズ 砂糖・カレールウ・じゃが芋 強力粉・ドライイースト 砂糖・豆乳マーガリン・ココア	豚肉 油揚げ 豆腐 <b>牛乳・豆乳</b>	玉ねぎ・人参 ほうれん草・かぼちゃ きゅうり・梨 かぼちゃ	麦茶 お菓子 牛乳 手作りパン		牛乳→豆乳
19	土	チャーハン 厚揚げとコーンのスープ ゼリー	米 油・ごま油 ゼリー お菓子	鶏肉 厚揚げ	長ねぎ・しめじ 人参 コーン	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
21	月	スタミナ納豆丼 すき昆布煮 切干大根のすまし汁	米 砂糖 ごま油 <small>パイシート・グラニュー糖</small>	鶏肉・大豆ミート 納豆・刻み昆布 さつま揚げ・高野豆腐 <b>牛乳</b>	人参・にら・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく 切干大根・小ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ミニクワッサン	牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え	
22	火	<b>食パン</b> 秋野菜のシチュー 白菜のお浸し オレンジ	<b>食パン</b> ・いちごジャム さつま芋・油 シチュールウ・砂糖 米・油・砂糖・ごま	鶏肉 油揚げ <b>牛乳</b> ・ひじき	玉ねぎ・人参・エリンギ マッシュルーム・白菜 もやし・オレンジ 人参	麦茶 お菓子 牛乳 ひじきおにぎり	食パン→米粉パン シチュー→豆乳シチュー	牛乳→豆乳
23	水	厚揚げのそぼろ丼 かぼちゃの甘煮 わかめの味噌汁	米・押麦 油・砂糖 マカロニ・ケチャップ ソース・砂糖・油	鶏肉・大豆ミート 厚揚げ・味噌 わかめ <b>牛乳</b> ・ウィンナー	玉ねぎ・人参 いんげん・かぼちゃ 長ねぎ 人参・玉ねぎ・ピーマン	麦茶 お菓子 牛乳 マカロニボリタン		牛乳→豆乳
24	木	ご飯 筑前煮 春雨サラダ もずくのすまし汁	米 油・砂糖・春雨 ごま油・ごま 小麦粉・砂糖・油	鶏肉 高野豆腐 もずく・なると <b>牛乳</b>	人参・筍・ごぼう いんげん・もやし きゅうり・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ちんすこう		牛乳→豆乳
25	金	ご飯 鯖のカレー揚げ 納豆和え ABCスープ・ゼリー	米・片栗粉・小麦粉・油 マカロニ・カレー粉・砂糖・ゼリーの素 小麦粉・砂糖・油 BP・ココア・マシュマロ	鯖 納豆 油揚げ <b>牛乳</b> ・豆乳	にんにく・生姜 もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ	麦茶 お菓子 牛乳 ★おたのしみ★		牛乳→豆乳
26	土	そぼろご飯 高野豆腐のすまし汁 オレンジ	米 油 砂糖 お菓子	鶏肉 高野豆腐	人参・しめじ 玉ねぎ・生姜 オレンジ	麦茶 お菓子 麦茶 お菓子		
28	月	ご飯 ★鶏肉の甘味味噌焼き ひじき煮 えのきと大根のスープ	米 ★甘酒・砂糖 米・もち米 片栗粉・ごま油	鶏肉 味噌・油揚げ ひじき <b>牛乳</b> ・豚肉	人参・いんげん えのき 大根 生姜・玉ねぎ・しめじ	麦茶 お菓子 牛乳 真珠蒸し		牛乳→豆乳
29	火	ミートボールカレー ささみのごま和え りんご	米・押麦 じゃが芋・油・カレールウ 砂糖・ごま <b>食パン</b> ・練乳・マーガリン	肉団子 ささみ 豆乳 <b>牛乳</b>	玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 白菜・りんご	麦茶 お菓子 牛乳 ミルククリームサンド		牛乳→豆乳 米粉トーストに代替え
30	水	ちゃんぽん風ラーメン 切干大根のサラダ ゼリー	中華麺 ごま油・砂糖・ゼリー 麩・豆乳マーガリン メープルシロップ・砂糖	豚肉 かまぼこ・豆乳 さつま揚げ <b>牛乳</b>	コーン・キャベツ 生姜・にんにく もやし・切干大根	麦茶 お菓子 牛乳 メープルスナッツ麩		牛乳→豆乳
31	木	ご飯・ハンバーグ かぼちゃのおやき マカロニサラダ コーンスープ	米・パン粉・ケチャップ ソース・砂糖・片栗粉 じゃが芋・マカロニ・ノンマヨネーズ コーンフレーク・アラガン・お菓子	豚肉 大豆ミート <b>牛乳</b>	玉ねぎ・かぼちゃ・きゅうり 紫キャベツ・人参・長ねぎ コーン・コーンクリーム缶 紫芋パウダー	麦茶 お菓子 牛乳 パフェ		牛乳→豆乳 乳除去ゼリーパフェに代替え