

2021年度 7月 乳幼児食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日	曜日	献立		材料			栄養価	
		昼食	おやつ	カ・熱になるもの	血・肉になるもの	身体の調子を整えるもの	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1 ・ 15	木	ごはん スープ サーモンステーキ (ノルウェー) ブラジルサラダ (ブラジル) 南瓜のチーズ焼き (メキシコ)	牛乳 マールカオ (中国) メロン	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 オリーブ油 小麦粉 黒糖	牛乳 鮭 粉チーズ 練乳 かつお節 (出汁用)	玉葱 りんご きゅうり トマト 南瓜 なす にんにく ほうれん草 メロン レーズン	549	
2 ・ 21	金 ・ 水	ごはん マーボー豆腐 (中国) いんげんとわかめのみそ和え スープ	牛乳 焼きカレーパン (日本) すいか	胚芽米 なたね油 パンズパン 片栗粉 小麦粉 パン粉 じゃが芋・蜂蜜・きび糖	牛乳 豆腐 豚ひき肉 かつお節 (出汁用)	わかめ ねぎ 人参 いんげん カレー粉 モロヘイヤ 大根 にんにく トマト 玉葱 すいか チンゲン菜	594	
3 ・ 17	土	ブルコギ丼 (韓国) さつまいもフレンチ スープ	豆乳 カルシウム入り ベビースティック ミレービスケット	胚芽米 さつまいも ごま油 なたね油 きび糖 片栗粉 せんべい ビスケット	豆乳 豚肉 厚揚げ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 ピーマン にら 生姜 にんにく きゅうり 小松菜 かぶ	592	
5 ・ 19	月	ごはん ぶりのアヒージョ (スペイン) 青菜のかりかりサラダ 味噌汁	牛乳 (タイ) (5日) バナナ春巻き (19日) とうもろこしの (アメリカ) フリッター	胚芽米 米粉 オリーブ油 なたね油 きび糖 (5日)春巻きの皮 (19日)小麦粉・とうもろこし	牛乳 ぶり ツナ缶 ちりめんじゃこ 煮干し (出汁用)	舞茸 なす にんにく 小松菜 もやし ブロッコリー 人参 きゃべつ えのき (5日) バナナ	548 558 21.9 22.6 22.7 24.1 1.5 1.6	
6 ・ 20	火	ロールパン(乳児) フォカッチャ(幼児) ウイナーソーテー (ドイツ) (イタリア) ムサカ (ギリシャ) サワークラフト 冬瓜スープ (ドイツ)	牛乳 ケジャリー (スコットランド) すいか	(乳) ロールパン 胚芽米 (幼) フォカッチャ なたね油 きび糖 米粉 じゃが芋 オリーブ油 バター	牛乳 豚ひき肉 ウイナー 豆乳 まだら 鶏がらスープ かつお節 (出汁用)	玉葱 なす きゃべつ 人参 ねぎ 冬瓜 生姜 赤ピーマン 枝豆 すいか カレー粉	620	
7 ・ 七	水	七夕2色ライス フリカッセ (ドイツ) プーガラ (クロアチア) 枝豆 そうめん汁	牛乳 ズッキーニバイク トースト (オーストラリア)	胚芽米 蜂蜜 オリーブ油 片栗粉 油 じゃが芋 バター 食パン そうめん 小麦粉 ノックアウト	牛乳 とうけるチーズ 鶏肉 ハム むきかえい 「ロースター」 鶏がらスープ 煮干し (出汁用)	人参 おくら 玉葱 枝豆 なす トマト缶 にんにく わかめ こねぎ ズッキーニ ブロッコリー ほうれん草	591	
8 ・ 29	木	ごはん レタスしゅうまい (中国) ブロッコリーの塩昆布和え モロヘイヤスープ (エジプト)	豆乳 (ポーランド) ブルーベリーチーズ バーグ メロン	胚芽米 なたね油 片栗粉 米粉 ごま油 オリーブ油 バーグ はちみつ	豆乳 豚ひき肉 クリームチーズ 鶏がらスープ かつお節 (出汁用)	塩昆布 にんにく レタス モロヘイヤ ブロッコリー 生姜 きゅうり ブルベリー メロン 玉葱 人参 なす えのき	551	
9	金	2種の Pasta ラタトゥイユ Pasta (イタリア) いわしのオリーブオイル Pasta (フランス) フルーツサラダ スープ	牛乳 スイカゼリー クラッカー	スバゲティー なたね油 きび糖 オリーブ油 上白糖 クラッカー	牛乳 鶏肉 いわし かつお節 (出汁用)	なす 寒天 人参 きゃべつ コーン缶 すいか もやし 小松菜 にんにく きゅうり トマト缶 パイン缶 みかん缶 ブロッコリー ズッキーニ 玉葱	517	
10 ・ 24	土	カオマンガイ (タイ) シェパーズパイ (イギリス) スープ	豆乳 星っこせんべい ひこうきビスケット	胚芽米 オリーブ油 きび糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 なたね油 せんべい ビスケット	豆乳 鶏肉 豚ひき肉 かつお節 (出汁用)	にんにく 人参 ねぎ 生姜 玉葱 ピーマン かぶ ブロッコリー	555	
12 ・ 26	月	ごはん さばの塩焼き (日本) 高野豆腐と豚肉煮 (日本) 味噌汁	豆乳 (ハワイ) (幼児)ハワイアン パンケーキ (乳児)パインケーキ	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 小麦粉 上白糖 (乳児) バター	豆乳 豚肉 さば 牛乳 高野豆腐 (幼児)生クリーム 煮干し (出汁用)	人参 玉葱 いんげん 白菜 舞茸 こねぎ パイン缶	616 529 27.2 23.4 22.4 19.9 1.7 1.7	
13 ・ 27	火	ジョロフライス (ガーナ) (幼児) ミラノ風カツレツ (イタリア) (乳児) ミラノ風チキンカツレツ 小松菜とおくらのおひたし 味噌汁	牛乳 (ベトナム) 豚肉のフォーラーメン メロン	胚芽米 オリーブ油 ごま油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 ビーフン	牛乳 鶏肉 豚肉 (幼児)豚ひれ肉 鶏がらスープ 粉チーズ 煮干し (出汁用)	コーン缶 小松菜 もやし ハチマキ ピーマン 黄ピーマン 玉葱 大根 にんにく 大根 人参 きゃべつ おくら こねぎ 生姜 トマト缶	585	
14 ・ 28	水	豆カレーライス (インド) 春雨とささみの中華サラダ (中国)	牛乳 シュガークレープ (フランス) デラウェア	胚芽米 押麦 なたね油 小麦粉 バター きび糖 ごま油 上白糖	牛乳 鶏ひき肉 大豆 鶏肉	にんにく セロリ カレー粉 人参 生姜 玉葱 南瓜 ゴーヤ なす りんご おかひじき きゅうり トマト	646	
16 誕生会	金	ハンバーガー (アメリカ) パティ・ボボティ (南アフリカ) アスパラとズッキーニのソーテー カルドヴェルデ (ポルトガル)	牛乳 ハニージョイ (オーストラリア) すいか	パンズパン パン粉 なたね油 じゃが芋 オリーブ油 バター 蜂蜜 コーンフレーク	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ウイナー	玉葱 すいか レーズン ココア きゃべつ 人参 ズッキーニ アスパラガス ほうれん草 にんにく コーンクリーム缶	566	
30 夏まつり	金	上海焼きそば (中国) しょうゆフレンチ 焼きとうもろこし スープ	ラッシー (インド) フィッシュ&フライ (イギリス)	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 パン粉 じゃが芋 きび糖 とうもろこし 小麦粉 米粉 ごま油	牛乳 豚肉 ヨーグルト あじ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 もやし きゃべつ ピーマン 小松菜 南瓜 にら	515	
31	土	ビビンバ丼 (韓国) ポテトサラダ 味噌汁	豆乳 ベジタブルせんべい 胚芽クッキー	胚芽米 なたね油 きび糖 じゃが芋 せんべい クッキー	豆乳 豚肉 煮干し (出汁用)	玉葱 生姜 人参 もやし 小松菜 きゅうり 大根 ねぎ	574	

※0、1歳児クラスは果物が昼食につきます。

※乳児は午前(9時頃)に午前おやつとして調整豆乳がつきます。

※0、1歳児クラスは果物が昼食につきます。

【食物アレルギー特定原材料27品目】

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

※食物アレルギー特定原材料27品目とは:

食品衛生法により加工食品のアレルギー表示として定められているものです。
1段目の7品目は患者数の多さや症状の重さから表示が義務づけられています。
2段目以降の20品目は7品目と同様に表示をするように定められているものです。
以上のことも参考に食材の確認をお願いします。

《世界の国グルメツアー》

東京オリンピック・パラリンピックが開催される月となりました！広い世界には、様々な国の文化や歴史、言語があることを知る良い機会だと思います。今月は、献立に世界の料理をたくさん取り入れました。給食を食べながら世界の食文化を感じてもらえたら嬉しいです！

