

2021年度 9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	
							エネルギー (kcal)	
		昼食	おやつ	力・熱になるもの	血・肉になるもの	身体の調子を整えるもの	タンパク質(g)	
							脂質 (g)	
							食塩相当量 (g)	
1	水	菜めしごはん たちうおの照り焼き きんぴら炒め 味噌汁	牛乳 豆腐ツナナゲット すいか	胚芽米 ごま油 きび糖 小麦粉 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 たちうお 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 煮干し (出汁用)	こんにゃく 小松菜 れんこん 人参 ごぼう いんげん なす なめこ にんにく すいか	575 23.7 22.9 1.9	
2 ・ 16	木	ロールパン (乳児) 丸パン (幼児) きのごクリームシチュー みかん入りサワークラフト	豆乳 そばろおにぎり 梨	ロールパン/丸パン なたね油 バター 小麦粉 じゃが芋 きび糖 胚芽米	豆乳 牛乳 鶏肉 豚ひき肉 スキムミルク 鶏がらスープ	のり 玉葱 人参 舞茸 しめじ きゅうり きゃべつ レーズン 梨 みかん缶 ブロッコリー	601 25.6 18.1 2	
3 ・ 17	金	ごはん いわし団子のケチャップ煮 ブロッコリーのかりかりサラダ 味噌汁	牛乳 梨とクリームチーズ サンド	胚芽米 パン粉 片栗粉 オリーブ油 きび糖 なたね油 はちみつ 食パン バター	牛乳 いわしすり身 豚ひき肉 ちりめんじゃこ クリームチーズ 煮干し (出汁用)	ねぎ 生姜 玉葱 人参 たけのこ かぶ 干しいたけ ブロッコリー モロヘイヤ 梨	570 23.6 17.6 2.6	
4 ・ 18	土	五目うどん さつま芋のそばろ煮	豆乳 おせんべいサラダ味 ひこうきビスケット	わかめうどん (非常食) さつま芋 きび糖 なたね油 せんべい ビスケット	豆乳 鶏肉	人参 えのき 白菜 玉葱 いんげん	493 18.3 14.3 2	
6 ・ 30	月 ・ 木	ごはん さんまのおろし焼き 小松菜とおくらの和えもの 味噌汁	牛乳 ホットケーキ 柿	胚芽米 きび糖 上白糖 小麦粉 オリーブ油 バター なたね油 はちみつ	牛乳 さんま 鶏肉 かつおぶし 煮干し (出汁用)	大根 小松菜 人参 つるみらさき おくら 冬瓜 のり しめじ 柿	583 21.9 20.7 1.9	
7 ・ 21	火	(7日)秋色フィッシュカレーライス (21日)お月見カレーライス チーズサラダ	(7日)牛乳 桃ゼリー、クラッカー (21日)麦茶 お月様蒸しパン	胚芽米 押麦 さつま芋 なたね油 バター はちみつ 小麦粉 きび糖 ノンエッグマヨネーズ 7：クラッカー 米粉	牛乳 ロースハム プロセスチーズ 鶏がらスープ 7：めかじき 21：豚肉	コーン缶 生姜 にんにく 玉葱 人参 セロリ なす しめじ きゃべつ きゅうり 7：寒天 もも缶 21：南瓜 ココア	7日 651 20.3 20.6 2	21日 612 17.6 17.5 1.7
8 ・ 22	水	きつねうどん 味噌ポテト	牛乳 みそ焼きおにぎり 梨	うどん 片栗粉 きび糖 なたね油 里芋 胚芽米	牛乳 油揚げ 鶏肉 あじ	玉葱 人参 舞茸 小松菜 こねぎ 梨	597 20.9 14.2 2.8	
9 総合 避難訓練	木	きのごごはん (乳児) 五目ごはん (幼児) 納豆天ぷら、きゅうりのゆかり和え 味噌汁 (乳児) 豚汁 (幼児)	牛乳 冷やし中華 柿	小麦粉 蒸し中華麺 麩 きび糖 ごま油 なたね油 乳：胚芽米 幼：五目ごはん (非常食)	牛乳 ちりめんじゃこ 納豆 鶏肉 煮干し (出汁用) 幼：豚汁 (非常食)	わかめ きんぴらごぼう 玉葱 きゅうり 白菜 トマト 柿 モロヘイヤ 乳：しめじ 舞茸	552 20.8 12.5 2.3	475 19.1 13.8 2.2
10 誕生会	金	チャーハン 棒ぎょうざ おかひじきのナムル スープ	豆乳 マロンプリン	胚芽米 ぎょうざの皮 なたね油 きび糖 ごま油 上白糖 栗甘露煮	豆乳 牛乳 鶏がらスープ 豚ひき肉 ロースハム 生クリーム ゼラチン かつお節 (出汁用)	コーン缶 きゃべつ ピーマン 玉葱 にら 人参 生姜 寒天 にんにく チンゲン菜 おかひじき 切干大根 トマト もやし	618 19.7 22.2 2	
11 ・ 25	土	塩豚レモン丼 五色和え	豆乳 さくっとあられ 胚芽クッキー	胚芽米 じゃが芋 なたね油 せんべい クッキー	豆乳 豚肉 煮干し (出汁用)	のり 玉葱 生姜 にんにく レモン 人参 もやし ブロッコリー ほうれん草 しめじ こねぎ	541 23 15.4 1.8	
13 ・ 27	月	ごはん 鮭のムニエル 白菜と柿のマリネ けんちん汁	豆乳 マカロニグラタン 梨	胚芽米 米粉 里芋 なたね油 バター きび糖 オリーブ油 小麦粉 マカロニ	豆乳 牛乳 鶏肉 鮭 油揚げ とろけるチーズ	こんにゃく 白菜 きゅうり 柿 人参 大根 ねぎ 玉葱 梨	550 26.7 16.4 1.7	
14 ・ 28	火	なすミートスパゲティー 梨とりんごのサラダ スープ	牛乳 焼き芋 & フライドポテト 柿	スパゲティー オリーブ油 片栗粉 なたね油 さつま芋 きび糖 米粉	牛乳 鶏ひき肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 セロリ なす きゃべつ きゅうり 梨 りんご 大根 小松菜 柿	575 19.1 16 1.9	
15 ・ 29	水	大豆入りひじきごはん 厚揚げと冬瓜の炒め煮 ほうれん草としらす和え すまし汁	牛乳 おろしりんご フレンチトースト	胚芽米 なたね油 きび糖 食パン バター	牛乳 豆乳 しらす干し 油揚げ 豚肉 厚揚げ 大豆 煮干し (出汁用)	こんにゃく ひじき ほうれん草 冬瓜 人参 干し椎茸 南瓜 こねぎ りんご モロヘイヤ	558 24.1 17.5 2.3	
24	金	のりおかかごはん 味噌汁 ハンバーグ (乳児) まんが肉バーグ (幼児) ゆでブロッコリー、大根の塩昆布和え	牛乳 きなこベーグル ドーナツ	胚芽米 パン粉 なたね油 ごま油 ベーグル 小麦粉 きび糖 上白糖	牛乳 かつお節 豚ひき肉 大豆 きなこ 鶏がらスープ 煮干し (出汁用)	のり 塩昆布 玉葱 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 ズッキーニ 幼：ごぼう	614 24.2 20.5 2.2	

★9/4・18 (土) の五目うどんは、非常食のわかめうどんに具をプラスしたものを使用します。
★9/9 (木) 幼児クラスは、ごはんと汁物は、非常食の五目ごはん、豚汁を使用します。また、納豆天ぷらの具材に非常食のきんぴらごぼうを使用します。
※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試し下さい。何かありましたら、ご相談下さい。
※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承下さい。
※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段階目の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段階目以降の20品目は7品目と同様に表示をするように勧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。



9/9(木)に総合避難訓練を行い、幼児は昼食で実際に非常食を食べます。非常時の食事を体験するだけでなく、喫食の様子をみて、非常食選びの参考にしています。

今月は、クラスの子どもたちが好きな絵本や紙芝居に出てくるたべもの、秋に行う手遊びに関係するたべものをメニューにたくさん取り入れました。

詳しくは、9月の食事だよりをご覧ください。