

# 2021年度 10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)
							脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 ・ 22	金	ごはん マーボー豆腐 中華ピクルス すまし汁	牛乳 乳：バナナヨーグルト 幼：コーンフレークバー りんご	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 ごま油 コーンフレーク 幼：バター マシュマロ	牛乳 木綿豆腐 豚肉 味噌 乳：ヨーグルト 煮干し (出汁用)	ねぎ 人参 きゅうり セロリー にんにく えのきたけ キャベツ りんご 乳：バナナ	525	19.2
2 ・ 16	土	鶏と高野豆腐のあんかけ丼 煮豆 味噌汁	牛乳 おせんべいサラダ味 ミレービスケット	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 じゃがいも せんべい ビスケット	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 金時豆 味噌 煮干し (出汁用)	玉葱 三つ葉 小松菜	624	23.1
4 ・ 18	月	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 ★チンゲン菜とりんごのさっぱり和え 【ゆき組特製ドレッシング】	豆乳 クリームチーズサンド	胚芽米 きび糖 上白糖 乳：食パン 幼：ロールパン	豆乳 さば 味噌 クリームチーズ 生クリーム かつお節 煮干し (出汁用)	生姜 チンゲン菜 人参 きゅうり もやし りんご 大根 なす 柿 バナナ	553	21.5
5 ・ 19	火	ジャージャーうどん ブロッコリーとじゃがいもの ガーリック炒め すまし汁	牛乳 きのこ栗の中華風 おにぎり 柿	うどん なたね油 きび糖 片栗粉 じゃがいも 栗甘露煮 胚芽米 もち米	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 味噌 煮干し (出汁用)	ねぎ 人参 きゅうり もやし ブロッコリー なめこ にんにく ほうれん草 しめじ 舞茸 生姜 柿	614	23.7
6 ・ 20	水	ごはん 鮭のサクサク衣焼き 切り干し大根のサラダ スープ	牛乳 りんごとさつまいもの ケーキ	胚芽米 小麦粉 パン粉 コーンフレーク なたね油 きび糖 上白糖 さつまいも	牛乳 鮭 油揚げ ヨーグルト かつお節 (出汁用)	にんにく 切り干し大根 人参 きゅうり 白菜 にら りんご	558	21.2
7 ・ 21	木	カレーライス 春雨サラダ	牛乳 7：ぶどうゼリー クラッカー 21：栗羊羹	胚芽米 押麦 なたね油 じゃがいも はちみつ 春雨 バター 小麦粉 粉寒天 7：クラッカー カレー粉	牛乳 豚肉 21：あずき 栗甘露煮	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 りんご きゅうり キャベツ 7：ぶどう缶 ぶどうジュース	595	15.7
8	金	いわしの蒲焼丼 わかめとちくわのすだち和え すまし汁	牛乳 ナポリタン りんご	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 スパゲティ	牛乳 いわし ちくわ 絹豆腐 ウイナー 煮干し (出汁用)	生姜 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり すだち なめこ 玉葱 ピーマン りんご	544	23.6
9 ・ 23	土	塩やきそば さつまいものレーズン煮 スープ	牛乳 飛行機ビスケット 星っこせんべい	蒸し中華麺 なたね油 さつまいも きび糖 ビスケット せんべい	牛乳 豚肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン 干しぶどう チンゲン菜 ねぎ	530	17.1
11 ・ 25	月	ごはん ハンバーグのきのこソースがけ フルーツサラダ すまし汁	ココア きなこ麩ラスク	胚芽米 パン粉 なたね油 片栗粉 きび糖 上白糖 麩 バター ピュアココア	牛乳 豚肉 生揚げ きなこ 煮干し (出汁用)	玉葱 しめじ えのきたけ 舞茸 キャベツ きゅうり ほうれん草 みかん缶 パイナップル缶	572	22.9
12 ・ 26	火	ごはん さんまの塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 味噌汁	牛乳 野菜チップス 柿	胚芽米 里芋 こんにゃく なたね油 きび糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 さんま 味噌 煮干し (出汁用)	人参 たけのこ ねぎ かぶ かぶの葉 れんこん	622	22.8
13 ・ 27	水	フォカッチャ 鶏肉のマーメレード焼き ツナサラダ スープ	牛乳 りんご 13：青菜おにぎり (非常食) 27：そばめし	幼：フランスパン きび糖 乳：ロールパン 胚芽米 なたね油 マーメレード 27：蒸し中華麺	牛乳 鶏肉 ツナ缶 青のり 27：豚肉 かつお節 かつお節 (出汁用)	にんにく ブロッコリー りんご きゅうり キャベツ 玉葱 かぼちゃ 小松菜	552	23.7
14 ・ 28	木	さつまいも塩昆布ごはん さわらの西京焼き 小松菜と厚揚げの和え物 味噌汁	豆乳 抹茶どらやき 柿	胚芽米 きび糖 さつまいも なたね油 小麦粉 上白糖 バター はちみつ 抹茶	牛乳 塩昆布 さわら 油揚げ 味噌 豆乳 あずき 凍り豆腐 煮干し (出汁用)	小松菜 きゅうり 人参 こねぎ キャベツ 柿	617	25.1
15 誕生日会	金	ハロウィンランチ ハロウィンハンバーグ かぼちゃフレンチ スープ	牛乳 いちごジャムクレープ	胚芽米 なたね油 パン粉 小麦粉 いちごジャム 米粉	牛乳 豚肉 豆乳 焼き海苔 かつお節 (出汁用)	玉葱 ブロッコリー 人参 干しぶどう かぼちゃ いんげん チンゲン菜 舞茸	586	20.1
29 おにぎりの日	金	わかめごはん 塩のから揚げ しょうゆフレンチ スープ	牛乳 コーンたっぷりピザ りんご	胚芽米 米粉 上白糖 片栗粉 なたね油 小麦粉 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ピザ用チーズ 炊き込みわかめ かつお節 (出汁用)	コーン缶 にんにく 生姜 小松菜 人参 キャベツ ねぎ チンゲン菜 玉葱 パセリ りんご	596	24.1
30	土	焼き鳥丼 三色おひたし 味噌汁	牛乳 胚芽クッキー 木の葉せんべい	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 クッキー せんべい	牛乳 鶏肉 刻みのり 味噌 煮干し (出汁用)	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 かぼちゃ 玉葱 こねぎ	573	21.1

※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。ご了承ください。

**【食物アレルギー特定原材料28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、アーモンド

※食物アレルギー特定原材料28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。

