

2021年度 11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	月	ごはん ★鶏肉の西京焼き ★小松菜としらす和え ★いわしのつみれ汁	牛乳 フランスのケーキ	胚芽米 きび糖 なたね油 片栗粉 小麦粉 バター 上白糖	牛乳 クリームチーズ しらす干し 鶏肉 いわしすりみ 煮干し (出汁用)	小松菜 人参 ねぎ 生姜 大根 こねぎ フランス	547	27.6
2 ・ 16	火	ロールパン (乳児) 丸パン (幼児) ★トマト入りクリームシチュー キャベツと豆腐のサラダ	豆乳 ★いわし納豆 まぜごはん りんご	ロールパン/丸パン じゃが芋 なたね油 バター 小麦粉 きび糖 胚芽米	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 納豆 スキムミルク 鶏ガラスープ いわし	のり 玉葱 人参 トマト ブロccoli きゃべつ もやし きゅうり ほうれん草 りんご	585	26.8
4 ・ 18	木	ごはん ★ピーマンの肉詰め 切り干し大根煮 味噌汁	牛乳 ★コーンフリッターと かぼちゃの天ぷら みかん	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 麩 小麦粉 ノエッグマヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 豆乳 油揚げ 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 ピーマン 切干大根 いんげん 南瓜 ほうれん草 コーン缶 みかん	543	21
5 ・ 30	金 ・ 火	ごはん ★さんまのちゃんちゃん焼き わかめのさつと煮 スープ	牛乳 スイートポテト	胚芽米 きび糖 バター ごま油 さつまいも 上白糖	牛乳 さんま かつお節 豆乳 かつお節 (出汁用)	わかめ きゃべつ ねぎ もやし 人参 れんこん えのき 大根 チンゲン菜	517	17.3
6 ・ 20	土	鶏照りそばろ井 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	豆乳 キャロットロールパン	胚芽米 きび糖 なたね油 キャロットロールパン	豆乳 鶏肉 豚ひき肉 ツナ缶 煮干し (出汁用)	玉葱 生姜 もやし 小松菜 ブロccoli 人参 南瓜 こねぎ	521	25.9
8 ・ 22	月	肉豆腐うどん 根菜と鶏肉の塩麴煮	牛乳 ★さばの巻き寿司 フランス	うどん きび糖 片栗粉 里芋 塩麴 胚芽米	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 さば かつお節 (出汁用)	のり ねぎ こんにゃく 人参 白菜 春菊 れんこん ほうれん草 フランス	516	24.3
9	火	ごはん ★人参の豚肉巻き 花野菜サラダ 味噌汁	牛乳 さつまいもの ポーロクッキー みかん	胚芽米 きび糖 なたね油 片栗粉 さつまいも コーンスターチ	牛乳 豚肉 豆乳 煮干し (出汁用)	人参 白菜 なす ブロッコリー カリフラワー みかん	619	20.3
10 ・ 24	水	★あじフライバーガー ★フルーツサラダ ★パンブキンスープ	牛乳 ★ハムチーケチャップ おにぎり	バンズパン 小麦粉 パン粉 なたね油 きび糖 胚芽米	牛乳 あじ 生クリーム ロースハム スキムミルク とろけるチーズ	きゃべつ きゅうり りんご 玉葱 南瓜 人参 みかん缶	556	24
11 ・ 25	木	★大豆入りひじきごはん ★豚肉の味噌ヨーグルト焼き ★大根と人参のマヨサラダ 味噌汁	牛乳 ★いわし入り 焼きそば りんご	胚芽米 きび糖 なたね油 里芋 蒸し中華麺 ノエッグマヨネーズ	牛乳 大豆 油揚げ 豚肉 ヨーグルト いわし 煮干し (出汁用)	コーン缶 人参 大根 にんにく きゅうり ひじき こねぎ 玉葱 いら きゃべつ りんご 青のり	530	24.6
12 ・ 26	金	★キャベツ入りカレーライス 高野豆腐とれんこんの和え物	豆乳 ★フルーツヨーグルト (26日の幼児のみ) 秋色パフェ	胚芽米 押麦 なたね油 じゃが芋 蜂蜜 きび糖 粉 バター 小麦粉 (26幼)さつまいも・水あめ	豆乳 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 高野豆腐 鶏ガラスープ (26幼)生クリーム	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 きゃべつ りんご れんこん ぶどう缶 ほうれん草 フランス (26)寒天	527	576
13 ・ 27	土	中華丼 さつまいものレーズン煮 味噌汁	豆乳 キャロットロールパン	胚芽米 なたね油 片栗粉 ごま油 さつまいも きび糖 キャロットロールパン	豆乳 豚肉 煮干し (出汁用)	人参 たけのこ 玉葱 白菜 もやし しめじ かぶ 小松菜 レーズン	538	19.5
15 ・ 29	月	15日：七五三祝い (赤飯) ★ぶりの塩麴から揚げ 29日：ごはん、★鶏肉の塩麴から揚げ 小松菜と春菊の磯部和え すまし汁	牛乳 ★コーン味噌ラーメン	胚芽米 片栗粉 なたね油 塩麴 蒸し中華麺 バター (15)もち米	牛乳 豚ひき肉 煮干し (出汁用) かつお節 (出汁用) 鶏ガラスープ (29) 鶏肉 (15)ぶり ささげ	コーン缶 のり 生姜 にんにく 小松菜 人参 春菊 もやし えのき きゃべつ ブロccoli ねぎ	550	544
17	水	ごはん ★鶏肉の黒酢あんかけ なすのみそ炒め きゅうりの塩もみ 豚汁	牛乳 ★ベーグルピザ フランス	胚芽米 なたね油 ごま油 きび糖 片栗粉 じゃが芋 ベーグル	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ロースハム とろけるチーズ	生姜 なす 玉葱 トマト 人参 たけのこ ピーマン にんにく きゅうり 大根 ねぎ 白菜 しめじ	538	24.3
19 誕生会	金	鶏ごぼりパフ ★キャベツ入りメンチカツ 小松菜となめこのおひたし 豆乳コーンスープ	麦茶 フランス 緑日おやつ ポップコーン、ポテト 幼児のみ：わたがし	胚芽米 なたね油 きび糖 バター パン粉 ポップコーン じゃが芋 (幼児)ザラメ	豆乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 鶏ガラスープ	コーンクリーム缶 あおのり ごぼう 人参 きゃべつ 小松菜 なめこ 玉葱 フランス	589	20.2

※土曜日のおやつキャロットロールパンには、卵・乳は含まれません。

※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ください。

※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。

★マークは、ゆきぐみ考案メニューです。

SDGsの取り組みとして、保育園の残食を減らそうという目標を立て、なんでも食べられるゆきぐみに他のクラスの苦手な食材を使ったおいしい料理を考えてもらいました。調理の工夫、味付けの工夫、切り方の工夫、他の食材と組み合わせの工夫、様々な視点から相手のことを思い、保護者の方も一緒に考えてくれました。詳しくは、11月の食事だよりをご覧ください。

