

2021年度 12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
							1人1日 (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	たんぱく質(g)
							脂質 (g)
						食塩相当量 (g)	
1 ・ 15	水	ごはん 肉シュマイ キャベツとかぶの甘酢和え 味噌汁	豆乳 バナナヨーグルト ケーキ	胚芽米 ベーキングパウダー しゅうまいの皮 きび糖 バター 上白糖 小麦粉 なたね油 片栗粉	豆乳 豚ひき肉 牛乳 プレーンヨーグルト 味噌 煮干し (出汁用)	玉葱 生姜 キャベツ かぶ かぶの葉 白菜 小松菜 こねぎ バナナ レモン	573
							20.7
							18.4
							1.8
2 ・ 16	木	丸パン (幼) ロールパン (乳) 鮭と白菜のクリームシチュー 春菊のりんごサラダ 【ほし組特製ドレッシング】	牛乳 おにぎらず	丸パン (幼) ごま油 ロールパン (乳) 玄米 なたね油 じゃがいも バター 小麦粉 胚芽米	牛乳 スキムミルク 豚肉 鶏ガラスープ 鮭	海苔 玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 小松菜 春菊 もやし りんご レモン レタス	554
							26.6
							20.4
							2.01
3 ・ 17	金	しょうが飯 青のり塩チキン 里芋の田楽和え すまし汁	牛乳 マカロニグラタン みかん	胚芽米 米粉 なたね油 里芋 きび糖 マカロニ バター 小麦粉	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 ピザ用チーズ 煮干し (出汁用)	しょうが えのき しめじ 人参 こねぎ なめこ キャベツ 玉葱 ほうれん草 みかん	553
							27.1
							18.2
							2.1
4 ・ 18	土	ケチャップライス 鶏肉のマーマレード焼き ポテトフレンチ 味噌汁	豆乳 キャロットロールパン	胚芽米 なたね油 マーマレードじゃがいも キャロットロールパン	豆乳 鶏肉 味噌 煮干し (出汁用)	コーン缶 玉葱 人参 にんにく きゅうり もやし バナナ	542
							27.8
							11.5
							2.4
6 ・ 20	月	ごはん かじきの酢豚炒め 白菜の塩麴和え すまし汁	牛乳 きなこ揚げパン ラフランス	胚芽米 片栗粉 なたね油 きび糖 じゃがいも 塩麴 オリーブオイル ロールパン	牛乳 めかじき きなこ 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 たけのこ ピーマン 白菜 きゅうり しそ葉 チンゲン菜 舞茸 ラフランス	548
							20.4
							18.7
							1.9
7	火	大豆ごはん ぶり大根 ほうれん草の白和え 味噌汁	牛乳 米麺のビーフン みかん	胚芽米 きび糖 こんにゃく なたね油 ごま油 米麺	牛乳 大豆 ぶり 木綿豆腐 豚肉 味噌 煮干し (出汁用)	人参 干し椎茸 しょうが 大根 なす ほうれん草 しめじ にんにく にら 玉葱 みかん	538
							27.4
							17.8
							2.3
8 ・ 22	水	とんかつカレー しょうゆフレンチ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 はちみつ バター 小麦粉 カレー粉 パン粉 なたね油 上白糖 クラッカー じゃがいも	牛乳 豚肉 粉寒天 煮干し (出汁用)	にんにく しょうが 玉葱 セロリー 人参 りんご 小松菜 キャベツ ぶどう缶 ぶどうジュース	575
							18.2
							17.8
							1.6
9	木	ごはん さわらの幽庵焼き 野菜チップ とろみ汁	牛乳 納豆ちぢみ	胚芽米 きび糖 なたね油 さつまいも 片栗粉 小麦粉 ごま油	牛乳 さわら 鶏肉 生揚げ 糸引納豆 昆布 味噌	ゆず れんこん ごぼう ほうれん草 キャベツ えのき 大根 玉葱 にら	536
							23.2
							17.7
							1.6
10	金	コーンうどん かぼちゃとカリフラワーの青のり和え	豆乳 フルーツ入りクレープ	干しうどん 小麦粉 粉糖 片栗粉 上白糖 バター なたね油 ピュアココア ノンエッグマヨネーズ	豆乳 豚肉 牛乳 生クリーム 煮干し・かつお節 (出汁用)	青のり 玉葱 ねぎ かぼちゃ いんげん カリフラワー バナナ りんご コーン缶	595
							19.9
							16.31
							2.9
11 ・ 25	土	焼き鳥丼 さつまいもフレンチ スープ	豆乳 キャロットロールパン	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 さつまいも キャロットロールパン	豆乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	ねぎ 人参 きゅうり もやし チンゲン菜	540
							19.5
							16.2
							1.8
13 ・ 27	月	ごはん しおマーボー ブロッコリーのナムル けんちん汁	牛乳 乳：フルーツヨーグルト 幼：コーンフレークバー	胚芽米 なたね油 バター きび糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく さつまいも 幼：コーンフレーク・マシュマロ・バター	牛乳 木綿豆腐 昆布 鶏肉 油揚げ 味噌 乳：プレーンヨーグルト 鶏ガラスープ	ねぎ 人参 小松菜 干し椎茸 ブロッコリー しめじ 大根 乳：りんご・みかん缶・粉糖	544
							23.8
							17.2
							1.6
14 ・ 28	火	ごはん さばのカレー竜田揚げ チンゲン菜とベーコンのソテー 味噌汁	牛乳 しょうゆラーメン ラフランス	胚芽米 もち粉 片栗粉 なたね油 ごま油 蒸し中華麺	牛乳 まさば 生揚げ ベーコン 豚肉 味噌 鶏ガラスープ かつお節・煮干し (出汁用)	チンゲン菜 もやし 人参 ピーマン なす にんにく ブロッコリー ねぎ ほうれん草 ラフランス	553
							26.8
							21.4
							2.5
21	火	ほうとうどん 大根サラダ	豆乳 お楽しみクッキー みかん	干しうどん きび糖 なたね油 バター 上白糖 小麦粉	豆乳 鶏肉 油揚げ しらす干し かつお節 (出汁用) 煮干し (出汁用)	しめじ 玉葱 ねぎ かぼちゃ 小松菜 大根 人参 きゅうり みかん	553
							20.5
							18.3
							2
23 誕生会	木	ごはん おから入りハンバーグ・焼きそばナポリタン キャベツの塩昆布和え スープ	牛乳 となかいいなり寿司	胚芽米 パン粉 なたね油 ごま油 きび糖 蒸し中華麺	牛乳 鶏肉 おから 豆乳 油揚げ プロセスチーズ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 れんこん カリフラワー 海苔	593
							23.8
							18.4
							2.2
24	金	リースごはん から揚げ ツリーポテトサラダ すまし汁	豆乳 お楽しみケーキ	胚芽米 なたね油 米粉 じゃがいも 片栗粉 麩 粉糖 クラッカー 上白糖 マリービスケット ピュアココア	豆乳 鶏肉 牛乳 生クリーム 煮干し (出汁用)	生わかめ 人参 ピーマン 玉葱 にんにく しょうが きゅうり いちご	622
							23
							25.1
							1.9

※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。※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。

★ほし組考案ドレッシングです！お楽しみに！！

【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。

