

# 2021年度 1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	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	1人分 - (kcal)	たんぱく質(g)
4 ・ 18	火	コーンバター味噌ラーメン 里芋サラダ	牛乳 カレードリア みかん	蒸し中華麺 なたね油 バター ノエッグマヨネーズ 里芋 小麦粉 ごま油 ドライカレー (非常食)	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 とろけるチーズ 鶏がらスープ 鰹節・煮干 (出汁用)	白菜 ねぎ コーン缶 にら 人参 きゅうり みかん 玉葱	552	22.6
5 ・ 19	水	ごはん れんこんにやくバーグ ターサイと春雨のソテー さつま汁 (鹿児島県)	豆乳 フレンチベーク	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 片栗粉 さつま芋 ごま油 バター	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 鶏肉 豚ひき肉 ロースハム	玉葱 れんこん きゃべつ 人参 ターサイ 大根 ねぎ ピーマン しめじ こんにゃく 春雨	583	22.9
6 もちつき 20	木	6:もち米ごはん 20:きのこごはん ぶりの黒酢照り焼き 小松菜とかき菜の磯部和え 6:豚鍋汁 (山梨県) 20:どろめ汁 (高知県)	牛乳 6:七草がゆ 20:黒米塩昆布おにぎり バナナ	胚芽米 きび糖 なたね油 6:もち米 20:黒米	牛乳 ぶり 豚肉 しらす干し 20:油揚げ 豆腐 煮干し (出汁用)	小松菜 人参 かきな もやし ゼラチン のり パナナ 6:白菜 えのき ねぎ 春菊 七草 大根 かぶ 20:シジギ 舞茸 塩昆布 カメノリ	6日 20日 524 535	26 25.1
7 ・ 21	金	大根カレーライス ブロッコリーとカリフラワーの みそ酢和え	牛乳 乳児:コーンフレーククッキー 幼児:コーンフレークパー ぼんかん	胚芽米 押麦 はちみつ なたね油 バター コーンフレーク きび糖 小麦粉 幼:マシュマロ	牛乳 豚肉 鶏がらスープ	にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 大根 りんご ブロッコリー カリフラワー ぼんかん カレー粉	559 516	18.2 16.8
8 ・ 22	土	豚丼 だいこんサラダ 味噌汁	牛乳 キャロットロールパン	胚芽米 きび糖 片栗粉 なたね油 キャロットロールパン	牛乳 豚肉 ロースハム 煮干し (出汁用)	玉葱 ほうれん草 もやし 人参 大根 コーン缶 きゅうり 南瓜 にら	524	24.3
11 ・ 25	火	ごはん さわらのムニエル れんこんと青菜のおかか和え 呉汁 (宮城県)	牛乳 皮付き アップルスイート春巻き みかん	胚芽米 米粉 上白糖 なたね油 バター きび糖 里芋 さつま芋 春巻きの皮	牛乳 さわら 大豆 油揚げ かつお節	れんこん ほうれん草 人参 かぶ りんご みかん	546	21
12 ・ 26	水	乳児:ロールパン 幼児:丸パン トマト入りクリームシチュー 白菜とハムのソテー	豆乳 皮ごとみかんジャムプリン	ロールパン/丸パン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖 きび糖	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク ロースハム 鶏がらスープ 生クリーム	ゼラチン 寒天 玉葱 人参 トマト 白菜 ブロッコリー チンゲン菜 レモン もやし みかん オレンジジュース	529	23
13 ・ 27	木	ごはん さばと大根のトマト味噌煮 もやしと水菜のナムル 芋だんご汁 (北海道)	牛乳 きんぴらトースト ぼんかん	胚芽米 米粉 片栗粉 なたね油 炒り油 きび糖 ごま油 じゃが芋 食パン	牛乳 さば 鶏肉 とろけるチーズ 煮干し (出汁用)	大根 にんにく もやし 水菜 トマトジュース 人参 しめじ 舞茸 ねぎ ごぼう れんこん	548	24.7
14 誕生会	金	わかめごはん 南瓜コロッケ&メンチカツ 温野菜のオーロラソースがけ どんがら汁 (山形県)	牛乳 ココアパンケーキ	胚芽米 パン粉 ココア なたね油 小麦粉 蜂蜜 上白糖 ノエッグマヨネーズ バター 炒り油	牛乳 豚ひき肉 豆腐 まだら 煮干し (出汁用)	炊き込みわかめ 岩のり 南瓜 玉葱 きゃべつ 人参 白菜 ねぎ カリフラワー	600	23.7
15 ・ 29	土	マーボー焼きそば ブロッコリーとツナのサラダ スープ	牛乳 ベジタブルせんべい ミレービスケット	蒸し中華麺 きび糖 なたね油 せんべい ビスケット 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 かつお節(出汁用)	ねぎ にら 白菜 人参 ブロッコリー なす チンゲン菜	504	24.1
17 ・ 31	月	ごはん かじきの油淋鶏風 わかめとかぶの和えもの だぶ汁 (福岡県)	牛乳 きな粉蒸しパン	胚芽米 片栗粉 なたね油 きび糖 白玉麩 小麦粉 バター	牛乳 めかじき ちくわ 鶏肉 きな粉 煮干し (出汁用)	生姜 こんにゃく ねぎ 人参 ピーマン きゅうり かぶ れんこん ごぼう 玉葱 わかめ	549	23.3
24 月	月	カレーうどん おでん煮	牛乳 やみつきおにぎり いちご	うどん 片栗粉 じゃが芋 きび糖 胚芽米 小麦粉 なたね油	牛乳 鶏肉 ちくわ ウィナー ちりめんじゃこ かつお節 (出汁用)	こんにゃく 青のり 玉葱 白菜 しめじ 大根 人参 いちご カレー粉	562	21
28 金	金	厚揚げ入り中華丼 ジャーマンパンキン のっぺい汁 (新潟県)	牛乳 大豆ミートの ポロネーゼ	胚芽米 なたね油 片栗粉 ごま油 里芋 マカロニ	牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン 鶏肉 大豆ミート かつお節 (出汁用)	人参 生姜 南瓜 大根 玉葱 白菜 しめじ セロリ にんにく たけのこ もやし コーン缶 しめじ こねぎ	580	28.4

※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。

## 【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。



上記は、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、昨年度、農林水産省が、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成したものです。食育の基盤である献立作成においてもこれらを意識しています。今月は、この中でも特にSDGsに關係の深い、食品ロス問題に着目し、調理の中での廃棄ロスを減らす取り組みを考え、炒めたり、煮込む野菜(人参、大根など)は皮付きのまま提供をする予定です。通常の洗浄方法に加えて、食材専用の青色たわしでよく洗い、非加熱で食べる果物の除菌に使用する酸性水を利用、皮が気になるような切り方の工夫をしていきます。また、廃棄野菜の出汁への再利用も考えています。和食文化の継承では、郷土の汁ものをたくさん取り入れました。4日、18日おやつのカレードリアは、災害食で期限の近いα米のカレーピラフを使用します。詳しい原材料は、展示食のボードをご覧ください。