

2021年度 3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	火	ごはん さわらの黒酢照り焼き 小松菜とじゃこの和えもの ★豚汁	牛乳 ★黒糖きなこ フレンチトースト ★オレンジ	胚芽米 きび糖 なたね油 じゃが芋 食パン バター 黒糖	牛乳 さわら ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 油揚げ きなこ	小松菜 人参 れんこん 大根 白菜 ねぎ オレンジ ゼラチン こんにゃく	552	
2・16	水	★ハンバーガー ★大学芋 ゆでブロッコリー ★コーンスープ	豆乳 ライスコロッケ	パンズパン パン粉 なたね油 さつま芋 水あめ 胚芽米 小麦粉	豆乳 牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆ミート	コーンクリーム缶 レタス 玉葱 人参 ピーマン きゃべつ ブロッコリー	618	
3 誕生会 ひなまつり	木	ひしもち寿司 鶏肉の西京焼き 春キャベツとオレンジのマリネ すまし汁	牛乳 ★いちごさくらもち バナナ	胚芽米 きび糖 なたね油 オリーブ油 麩 小麦粉 白玉粉 上白糖	牛乳 鮭 豚ひき肉 鶏肉 ちくわ あんこ 煮干し(出汁)	わかめ 小松菜 人参 きゃべつ きゅうり レーズン オレンジ こねぎ いちご バナナ	573	
4・18	金	4日: ★チーズカレーライス 18日: ★南瓜カレーライス ★ひじきサラダ	牛乳 4日: クラッカー・ ★ぶどうゼリー 18日: (乳児)いちごプリン (幼児)★いちごパフェ	胚芽米 押麦 蜂蜜 なたね油 バター 小麦粉 18(乳児)ゼラチン 4: じゃが芋 クラッカー 18:(幼児)羊羹 クラッカー	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏ガラスープ 4: とろけるチーズ 18:生クリーム(乳児)牛乳 (幼児)ヨーグルト	コーン缶 ひじき りんご カレー粉 寒天 生姜 玉葱 きゅうり にんにく きゃべつ 人参 セロリ 4:ぶどう缶 ぶどうジュース 18:いちご いちごジャム 南瓜	4日 18日 589 615 18.9 18.8 19.1 20 1.6 1.4	
5・19	土	すき焼き丼 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁	牛乳 ベジタブルせんべい ミレービスケット	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 さつま芋 せんべい ビスケット	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ缶 煮干し(出汁)	しらたき ねぎ 白菜 人参 かぶ 春菊 ブロッコリー こねぎ	570	
7・30	月・水	ごはん ★チンジャオロース ★わかめとかぶのあえもの 芽キャベツのポトフスープ	牛乳 7日: ★いちご ★ようかんクッキー 30日: ★スノーボール クッキー	胚芽米 油 じゃが芋 きび糖 バター 片栗粉 小麦粉 30: 粉糖 7:羊羹 上白糖	牛乳 豚肉 ちくわ ウィナー 鶏ガラスープ	わかめ たけのこ 人参 ピーマン きゅうり かぶ 芽きゃべつ 玉葱 しめじ 7: いちご	585 577 22 21.6 20.2 21.2 2.1 2.2	
8・29	火	ごはん ★鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーとスナップえんどうの だぶ汁 塩昆布和え	牛乳 ★アップルスイートポテト 春巻き	胚芽米 きび糖 上白糖 バター ごま油 さつま芋 白玉麩 片栗粉 春巻きの皮 なたね油	牛乳 鮭 鶏肉 煮干し(出汁)	塩昆布 きゃべつ 人参 ねぎ もやし れんこん ごぼう 玉葱 りんご ブロッコリー スナップえんどう	523	
9・23	水	乳児: ロールパン、幼児: ★丸パン ★クリームシチュー ★フルーツサラダ	豆乳 ★やみつきおにぎり	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	豆乳 牛乳 鶏肉 鶏ガラスープ ちりめんじゃこ スキムミルク 青のり	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり りんご バイン缶 みかん缶 ブロッコリー	580	
10・24	木	ごはん ★かじきの酢豚風 ほうれん草と油揚げの和えもの 味噌汁	牛乳 ★カレーうどん ★バナナ	胚芽米 片栗粉 なたね油 じゃが芋 きび糖 うどん	牛乳 めかじき 油揚げ 鶏肉 かつお節(出汁) 煮干し(出汁)	玉葱 たけのこ ほうれん草 ピーマン もやし 大根 人参 にら ねぎ 白菜 しめじ バナナ カレー粉	546	
11 おにぎりの日 お別れ遠足 25	金	ゆかりごはん(11日 うさぎ・はな) 鶏のハニーから揚げ 11日: うさぎりんご 25日: ゆきのみ★チューリップから揚げ ★温野菜のオーロラソースがけ スープ(11日 うさぎ・はな)	牛乳 乳児 コーンフレーククッキー 幼児 ★コーンフレークバー 25日: いちご	胚芽米 蜂蜜 片栗粉 じゃが芋 米粉 なたね油 バター コーンフレーク (乳児)小麦粉 (幼児)マシュマロ	牛乳 鶏肉 かつお節(出汁) ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 塩麴 生姜 にんにく きゃべつ 人参 ブロッコリー ねぎ チンゲン菜 11: りんご 25: いちご	乳児 幼児 492 527 20.2 22.2 18.1 18.5 1.6 1.9	
12・26	土	シンガポールライス ウィナーソテー 小松菜とコーンのおひたし スープ	牛乳 キャロットロール	胚芽米 オリーブ油 きび糖 ごま油 なたね油 キャロットロール	牛乳 鶏肉 ウィナー かつお節(出汁)	コーン缶 にんにく 玉葱 しめじ こねぎ 小松菜 かぼちゃ きゃべつ	528	
14・28	月	★コーンバター味噌ラーメン ★味噌ポテト	牛乳 さばの巻きずし いちご	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 バター 胚芽米 きび糖	牛乳 豚ひき肉 さば 鶏ガラスープ 煮干し(出汁) かつお節(出汁)	コーン缶 のり 白菜 人参 もやし ねぎ にら ほうれん草 いちご	602	
17・31	木	ごはん 17日: ★肉しゅうまい 31日: ★棒餃子 大根ナムル 春雨スープ	牛乳 いちごクリームチーズ ベーグル オレンジ	胚芽米 蜂蜜 なたね油 きび糖 上白糖 ごま油 ベーグル 17: 焼売の皮 31: 餃子の皮	牛乳 豚ひき肉 クリームチーズ しらす かつお節(出汁)	春雨 生姜 大根 人参 もやし ターサイ 水菜 きゅうり 白菜 ほうれん草 いちご オレンジ 17: 玉葱 31: きゃべつ にら にんにく	17日 31日 570 556 22.6 21.8 16 13.7 2.3 2.3	
22	火	★わかめごはん ★れんこんにゃくバーグ しょうゆフレンチ 味噌汁	牛乳 緑日おやつ フライドポテト ★ポップコーン 幼児のみ★わたあめ	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 片栗粉 ポップコーン じゃが芋 ざらめ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 煮干し(出汁)	こんにゃく 炊き込みわかめ 青のり 玉葱 れんこん 小松菜 人参 きゃべつ かぶ なす	524	

※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。

◎3/7、18の羊羹は非常食を使用します。ほし・ゆきぐみは、おやつに期限の近い非常用ミルクスティックが不定期でつきます。

【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。

* 今月はゆき組にとって保育園最後の給食です。毎日の食べ残しもほとんどなく、おかわりをする子が多いクラスです。食べものへの感謝の気持ちを大切にもっています。★マークはゆきぐみからのリクエストで、1つは名前が入っています。たくさんのリクエストが出たため毎日楽しいメニューになっています！22日はゆきぐみがお別れクッキングをする予定です。先生たちからリクエストを集め、メニューを決め、料理をふるまいます！味噌汁の具は、なす、かぶに豆腐と人参をプラスして、デザートに手作りクッキーを作ることに決めました。

