

2022年度 4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	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1 ・ 15	金	幼児：フオカチャ 乳児：ロールパン さばの磯辺フライ きゃべつと春雨のソテー、トマト 新玉入りココロスープ	豆乳 ポテトグラタン バナナ	幼：フオカチャ、乳：ロールパン 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃが芋 ごま油 春雨 きび糖 バター	豆乳 牛乳 ロースハム さば とろけるチーズ かつお節 (出汁用)	青のり きゃべつ 人参 トマト 玉葱 かぶ なす ほうれん草 バナナ スナップえんどう	535	
2 ・ 16	土	ビビンバ丼 ジャーマンパン Pumpkin 味噌汁	豆乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 きび糖 キャロットロール	豆乳 豚肉 ベーコン 煮干し (出汁用)	コーン缶 玉葱 生姜 人参 もやし 小松菜 かぼちゃ 大根 しめじ	535	
4 ・ 18	月	4日：ミートスパゲティ 18日：ピクニックスパゲティ 柑橘フルーツサラダ おさかなスープ	牛乳 4日：ふき入り ひじきおにぎり 18日：イースタークッキー	スパゲティ なたね油 片栗粉 きび糖 オリーブ油 胚芽米 18：バター 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 まだら 鶏がらスープ 大豆ミート 4：油揚げ かつお節 (出汁用)	ねぎ しめじ 玉葱 人参 ねぎ セリ きゃべつ レーズン 小松菜 オレンジ グレープフルーツ きゅうり 4：ひじき ふき	552	582
5 入園式 19	火	ごはん 鮭のオーロラソースがけ ブロッコリーとアスパラのおかか和え かぼちゃの塩麹汁	牛乳 春の2色蒸しパン オレンジ	胚芽米 米粉 なたね油 小麦粉 上白糖 ノイックマヨネーズ ベーキングパウダー	牛乳 鮭 かつお節 油揚げ 豆腐 煮干し (出汁用)	コーン缶 塩麹 人参 ブロッコリー アスパラガス 南瓜 ほうれん草 抹茶 なめこ いちご オレンジ	530	
6 ・ 20	水	春野菜オリジナルカレーライス 豆腐とわかめのナムル	豆乳 黒蜜抹茶プリン いちご	胚芽米 押麦 なたね油 じゃが芋 蜂蜜 きび糖 ごま油 黒砂糖 小麦粉 バター	豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 生クリーム ゼラチン 鶏ガラスープ	寒天 わかめ カレー粉 生姜 玉葱 セリ りんご 抹茶 苺 にんにく たけのこ アスパラガス 人参 もやし きゅうり きゃべつ	575	
7 ・ 21	木	ごはん 鶏肉の黒酢あんかけ 大根しょうゆフレンチ 味噌汁	牛乳 お好み焼き風トースト バナナ	胚芽米 なたね油 ごま油 きび糖 片栗粉 ノイックマヨネーズ さつま芋 天然酵母食パン	牛乳 鶏肉 ちくわ しらす かつお節 煮干し (出汁用)	生姜 にんにく 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 小松菜 大根 にら きゃべつ バナナ 青のり	584	
8	金	たけのこごはん さわらの味噌ヨーグルト焼き 小松菜としらすの和えもの とろみ汁	牛乳 りんごとはちみつケーキ	胚芽米 きび糖 なたね油 ベーキングパウダー 里芋 片栗粉 小麦粉 バター はちみつ	牛乳 さわら 油揚げ プレーンヨーグルト 鶏肉 しらす かつお節 (出汁用)	こんにゃく たけのこ 干し椎茸 人参 にんにく 小松菜 えのき ごぼう 大根 こねぎ レーズン りんご	577	
9 ・ 23	土	焼きそば ポテトフレンチ ウィンナースープ りんご	豆乳 ベジタブルせんべい ミレービスケット	蒸し中華麺 なたね油 じゃが芋 せんべい ビスケット	豆乳 豚肉 ツナ缶 ウィナー	コーン缶 玉葱 人参 もやし きゃべつ にら きゅうり なす チンゲン菜 りんご	538	
11 ・ 25	月	ごはん かじきのステーキ コールスローサラダ もずくスープ	牛乳 そら豆と春キャベツの 和風スパゲティ	胚芽米 片栗粉 なたね油 きび糖 スパゲティ オリーブ油 ノイックマヨネーズ	牛乳 めかじき ロースハム 厚揚げ しらす かつお節 (出汁用)	もずく のり 玉葱 そら豆 にんにく きゃべつ えのき 白菜 きゅうり スナップえんどう 水菜 人参 ねぎ りんご	534	
12 ・ 26	火	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり わかめスープ	牛乳 きなこフレンチトースト いちご	胚芽米 なたね油 きび糖 ごま油 片栗粉 食パン ワンタン皮 バター	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豆乳 きな粉 煮干し (出汁用)	わかめ ねぎ 人参 きゅうり 白菜 にら たけのこ いちご	537	
13 ・ 27	水	きつねうどん 春野菜の旨煮	牛乳 ピース入り ライスコロッケ りんご	うどん きび糖 じゃが芋 なたね油 胚芽米 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆ミート プロセスチーズ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 小松菜 舞茸 たけのこ 絹さや ピーマン りんご グリーンピース	591	
14 ・ 28	木	わかめごはん 大豆ミート入り照り焼きハンバーグ ほうれん草とツナのサラダ 味噌汁	牛乳 乳児：ハニージョイ 幼児：コーンフレークバー オレンジ	胚芽米 麩 なたね油 パン粉 きび糖 片栗粉 コーンフレーク バター 乳：蜂蜜 幼：マシュマロ	牛乳 豆乳 豚ひき肉 大豆ミート ツナ缶 煮干し (出汁用)	炊き込みわかめ 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 舞茸 チンゲン菜 オレンジ	542	
22 誕生会	金	花ぞぼろごはん 塩から揚げ ココロポテト、ゆでブロッコリー 豆乳コーンスープ	牛乳 カラフルゼリー	胚芽米 きび糖 なたね油 米粉 片栗粉 さつま芋 蜂蜜	牛乳 豆乳 豚ひき肉 鶏肉	クリーン缶 玉葱 生姜 玉缶 寒天 絹さや にんにく きゃべつ 小松菜 ブロッコリー きゃべつ 苺 ブドウ缶 ミカン缶 リンゴジュース	592	
30	土	ポークチャップ丼 マカロニサラダ スープ	豆乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 マカロニ きび糖 さつま芋 キャロットロール ノイックマヨネーズ	豆乳 豚肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 小松菜 きゃべつ きゅうり こねぎ	562	

※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。 *6、20日の春野菜オリジナルカレーはゆきぐみが野菜の旬を学び、春野菜の食材から選んで決めました！

※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。

