

# 2022年度 5 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                                                     | タンパク質(g)                   |
|               |    |                                                     |                          |                                                             |                                               |                                                                 | 脂質 (g)                     |
|               |    |                                                     |                          |                                                             |                                               |                                                                 | 食塩相当量 (g)                  |
| 2             | 月  | 乳：ロールパン 幼：丸パン<br>クリームシチュー<br>春雨サラダ                  | 牛乳<br>杏仁豆腐               | 乳：ロールパン幼：丸パン<br>じゃがいも バター小麦粉<br>春雨 きび糖 上白糖<br>なたね油          | 牛乳 鶏肉<br>スキムミルク がら缶<br>ゼラチン                   | コーン缶 玉葱 人参<br>ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり バナナ レモン<br>小玉すいか              | 525<br>23.5<br>19.4<br>1.9 |
| 6<br>・<br>20  | 金  | ジャージャーうどん<br>かぼちゃとツナのサラダ<br>スープ                     | 豆乳<br>ちまき風おにぎり           | 干しうどん なたね油<br>きび糖 片栗粉<br>胚芽米 もち米                            | 豆乳 豚肉 ツナ缶<br>大豆ミート 鶏肉<br>味噌<br>かつお節 (出汁用)     | ねぎ 人参 きゅうり トマト<br>もやし かぼちゃ キャベツ<br>チンゲン菜 干し椎茸<br>生姜             | 581<br>27.5<br>14.4<br>3.1 |
| 7<br>・<br>21  | 土  | 焼き鳥丼<br>ポテトフレンチ<br>味噌汁                              | 牛乳<br>キャロットロール           | 胚芽米 なたね油<br>きび糖 片栗粉<br>じゃがいも キャロットロール                       | 牛乳 鶏肉<br>刻みのり 味噌<br>煮干し (出汁用)                 | ねぎ 人参 きゅうり<br>玉葱 こねぎ                                            | 525<br>20.3<br>16.6<br>1.8 |
| 9<br>・<br>23  | 月  | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>小松菜とささみの海苔和え<br>味噌汁               | 牛乳<br>みかん入り<br>ホットケーキ    | 胚芽米 片栗粉 はちみつ<br>なたね油 きび糖 ごま油<br>小麦粉 上白糖 粉糖<br>バター ベーキングパウダー | 牛乳 まあじ<br>鶏肉 刻みのり<br>木綿豆腐 味噌<br>煮干し (出汁用)     | 生姜 玉葱 人参<br>ピーマン 小松菜<br>えのきたけ なめこ ねぎ<br>夏みかん                    | 546<br>25.2<br>15.8<br>1.7 |
| 10<br>・<br>24 | 火  | チキンカレーライス<br>フルーツサラダ                                | 牛乳<br>パイナップルゼリー<br>クラッカー | 胚芽米 押麦 なたね油<br>じゃがいも はちみつ きび糖<br>バター 小麦粉 上白糖<br>クラッカー カレー粉  | 牛乳 鶏肉<br>粉寒天 がら缶<br>グレープフルーツ<br>パイナップルジュース    | にんにく 生姜 セロリー<br>玉葱 りんご アスパラ トマト<br>きゅうり キャベツ 夏みかん<br>パイナップル缶 人参 | 580<br>15.6<br>17.5<br>1.6 |
| 11<br>・<br>25 | 水  | ごはん<br>さわらの塩麴焼き<br>ブロッコリーと豆腐のペペロン<br>鶏汁             | 豆乳<br>春巻き<br>小玉すいか       | 胚芽米 塩麴 片栗粉<br>さつまいも なたね油<br>春雨 きび糖 ごま油<br>春巻きの皮             | 豆乳 さわら<br>木綿豆腐 ベーコン<br>鶏肉 豚肉                  | 生姜 ブロッコリー にんにく<br>キャベツ えのきたけ<br>小松菜 干し椎茸<br>小玉すいか               | 545<br>25.4<br>20.9<br>2.1 |
| 12<br>・<br>26 | 木  | しょうゆラーメン<br>ポークビーンズ                                 | 牛乳<br>そら豆黒米おにぎり<br>メロン   | 蒸し中華麺 ごま油<br>なたね油 じゃがいも<br>きび糖 胚芽米 黒豆                       | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>大豆 塩昆布<br>がら缶<br>煮干し・かつお節 (出汁用)   | にんにく もやし ねぎ にら<br>人参 玉葱 そら豆<br>メロン                              | 545<br>27.7<br>16.6<br>2.3 |
| 13            | 金  | ごはん<br>チンジャオロース<br>アスパラおかか和え<br>春雨スープ               | 牛乳<br>ツナサンド              | 胚芽米 なたね油<br>きび糖 片栗粉 春雨<br>天然酵母食パン<br>ノンエッグマヨネーズ             | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>ツナ缶 がら缶 ツナ缶<br>かつお節<br>かつお節 (出汁用) | たけのこ 人参 ピーマン<br>アスパラ キャベツ<br>ほうれん草 干し椎茸<br>きゅうり                 | 512<br>28.8<br>14.7<br>2.3 |
| 14<br>・<br>28 | 土  | カレーライス<br>さつまいものレーズン煮                               | 牛乳<br>キャロットロール           | 胚芽米 なたね油<br>じゃがいも さつまいも<br>きび糖 キャロットロール<br>カレーの王子様          | 牛乳 鶏肉<br>煮干し (出汁用)                            | にんにく 生姜 玉葱<br>人参 ほうれん草<br>干しぶどう                                 | 558<br>18.6<br>12.7<br>1.7 |
| 16<br>・<br>30 | 月  | ごはん<br>かじきのから揚げ<br>ちくわ入りしょうゆフレンチ<br>ねばねば汁           | 牛乳<br>きな粉麩ラスク<br>夏みかん    | 胚芽米 片栗粉<br>なたね油 麩<br>バター きび糖                                | 牛乳 めかじき<br>ちくわ ひきわり納豆<br>きなこ 味噌<br>煮干し (出汁用)  | 生姜 小松菜<br>にんにく 人参 キャベツ<br>おくら ねぎ 夏みかん                           | 569<br>28.9<br>23.7<br>1.9 |
| 17<br>・<br>31 | 火  | ゆかりごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>トマトとチーズのサラダ<br>ふき入りオニオンスープ | 牛乳<br>黒糖蒸しパン<br>小玉すいか    | 胚芽米 なたね油<br>マーマレード きび糖<br>小麦粉 黒砂糖<br>ベーキングパウダー              | 牛乳 鶏肉<br>生わかめ 豆乳<br>プロセスチーズ<br>炭酸水            | にんにく キャベツ きゅうり<br>トマト 玉葱 レタス<br>人参 ふき 干しブドウ<br>小玉すいか            | 543<br>20<br>15.7<br>1.9   |
| 18            | 水  | ごはん<br>さばのタルタルソースがけ<br>ほうれん草の生揚げ<br>すまし汁            | 豆乳<br>お楽しみクッキー           | 胚芽米 小麦粉<br>パン粉 なたね油<br>きび糖 バター 上白糖<br>ノンエッグマヨネーズ            | 豆乳 まさば<br>生揚げ 味噌<br>煮干し (出汁用)                 | 玉葱 きゅうり 人参<br>ほうれん草 もやし<br>ブロッコリー                               | 604<br>22.7<br>27.6<br>1.4 |
| 19            | 木  | 豚丼<br>大根と水菜のサラダ<br>ミネストローネ                          | 牛乳<br>バナナココアトースト<br>メロン  | 胚芽米 玄米 きび糖<br>片栗粉 オリーブオイル<br>マカロニ 天然酵母食パン<br>バター グラニュー糖     | 牛乳 豚肉<br>ベーコン 刻みのり<br>ピュアココア                  | 玉葱 大根 人参 きゅうり<br>水菜 にんにく キャベツ<br>なす トマトジュース バナナ<br>メロン          | 542<br>22.1<br>14.8<br>1.9 |
| 27<br>誕生会     | 金  | ダンドリーチキンバーガー<br>フライドポテト<br>コールスローサラダ<br>すまし汁        | 牛乳<br>鮭おにぎり              | パンズパン<br>なたね油 じゃがいも<br>きび糖 胚芽米 カレー粉                         | 牛乳 鶏肉 鮭<br>プレーンヨーグルト<br>青のり 木綿豆腐<br>煮干し (出汁用) | にんにく レタス トマト<br>キャベツ きゅうり 人参<br>かぼちゃ 小松菜<br>さやえんどう              | 534<br>26<br>18.4<br>2.2   |

※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が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かます。

※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。

