

2022年度 7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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 ・ 22	金	塩ラーメン 豆腐チャンプルー	牛乳 枝豆しらす入り黒米 (にぎり) 小玉すいか	蒸し中華麺 ごま油 胚芽米 黒米	牛乳 しらす干し 豚肉 大豆ミート 鶏肉 木綿豆腐 がん缶 煮干し (出汁用) かつお節	ねぎ 小松菜 キャベツ にら にんにく 生姜 人参 もやし 枝豆 小玉すいか たけのこ	520 31.8 14.8 2.8
2	土	ドライカレー さつまいもフレンチ スープ バナナ	牛乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 米粉 はちみつ さつまいも カレー粉 キャロットロール	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 きゅうり ブロッコリー チンゲン菜 バナナ	565 18.7 15 2.1
4	月	ごはん いわしのアควアパツァ 小松菜となめこのおひたし 味噌汁	牛乳 いちごジャムクッキーサンド メロン	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 オリズオイル バター 小麦粉 上白糖 いちごジャム	牛乳 いわし 味噌 煮干し (出汁用)	人参 なす 玉葱 ズッキーニ にんにく トマト パセリ 小松菜 なめこ 大根 ねぎ メロン	563 19.2 19.4 1.5
5 ・ 19	火	チーズカレーライス 海藻サラダ	牛乳 フルーツゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 カレー粉 なたね油 じゃがいも はちみつ バター きび糖 小麦粉 上白糖 クラッカー	牛乳 鶏肉 ビザ用チーズ わかめ 粉寒天 海藻ミックス みかん缶 がん缶	にんにく 生姜 玉葱 もやし 人参 おくら なす りんご キャベツ きゅうり ブルーベリー セロリー 小玉すいか	570 17.1 19 1.9
6 ・ 20	水	ごはん さわらの西京焼き ほうれん草とパプリカの磯部和え 豚汁	豆乳 もろこし&ズッキーニの フリッター デラウエア	胚芽米 きび糖 なたね油 糸こんにゃく じゃがいも 小麦粉 とうもろこし 炭酸水	豆乳 さわら 味噌 豚肉 木綿豆腐 ベーコン 刻みのり	ほうれん草 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 ねぎ ズッキーニ デラウエア	533 24.4 18.7 2.5
7 七夕	木	ナポリタンスパゲティ スタミナバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ スープ	牛乳 ぶどうゼリーとヨーグルトの パフェ	スパゲティ なたね油 パン粉 上白糖 粉糖 ノンエッグマヨネーズ はちみつ せんべい	牛乳 豆乳 ベーコン 大豆ミート 粉寒天 味噌 プロセスチーズ ヨーグルト かつお節 (出汁用) 豚肉	玉葱 人参 ピーマン おくら マッシュルーム・コーン缶 メロン キャベツ ブロッコリー さくらんぼ にんにく みかん缶 ぶどうジュース	568 29.9 18.5 2.3
8	金	ごはん たちうおの塩焼き おかきじきとツナのマヨ和え 冬瓜スープ	牛乳 チーズおかかおにぎり 小玉すいか	胚芽米 玄米 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 たちうお 鶏ガラ プロセスチーズ かつお節 (出汁用)	ツナ缶 おかひじき きゅうり 人参 ねぎ 冬瓜 生姜 ほうれん草 小玉すいか	554 22.7 21.4 2
9 ・ 23	土	野菜冷やしうどん さつまいものレーズン煮 りんご	牛乳 ブランクッキー おせんべいしょうゆ味	干しうどん ごま油 さつまいも きび糖 せんべい クッキー	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	りんご 人参 ねぎ 小松菜 もやし 干しぶどう	556 20.3 10.6 2.8
11 ・ 25	月	鮭の大葉入りごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め トマトとズッキーニのサラダ 若竹汁	牛乳 きなこ揚げパン デラウエア	胚芽米 きび糖 なたね油 オリブオイル ロールパン	牛乳 鮭 厚揚げ 大豆ミート わかめ きなこ 味噌 煮干し (出汁用)	しそ葉 人参 キャベツ ピーマン 干し椎茸 ズッキーニ トマト たけのこ デラウエア	599 27.1 19.5 2.2
12 ・ 26	火	ごはん 塩のから揚げ フルーツサラダ スープ	豆乳 冷やし中華 小玉すいか	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 蒸し中華麺 ごま油	豆乳 鶏肉 わかめ かつお節 (出汁用)	にんにく 生姜 キャベツ りんご きゅうり 玉葱 トマト かぼちゃ みかん缶 小玉すいか	540 26 14.9 2.1
13 ・ 27	水	ごはん さばのトマト煮 かぼちゃと豆腐のサラダ 味噌汁	牛乳 シュガークレープ メロン	胚芽米 なたね油 米粉 小麦粉 きび糖 オリブオイル バター グラニュー糖	牛乳 さば 木綿豆腐 味噌 煮干し (出汁用)	レモン 玉葱 ズッキーニ にんにく トマト トマト缶 小松菜 ブロッコリー かぼちゃ なめこ メロン	541 21.8 18.5 1.5
14 ・ 28	木	ハンバーガー ポテトとゴーヤの塩昆布和え 茹でとうもろこし 春雨スープ	牛乳 あじの冷汁	パンズパン パン粉 ごま油 なたね油 じゃがいも とうもろこし 春雨 胚芽米 きび糖	牛乳 豚肉 大豆ミート おから 塩昆布 鶏肉 あじ 木綿豆腐 味噌 かつお節 (出汁用)	レタス 玉葱 ながり きゅうり キャベツ 人参 ほうれん草 生姜 しそ葉	542 30.4 17.4 2.9
15 ・ 29	金	かじきと納豆のねばねば丼 もやしのナムル そうめんスープ	牛乳 オートミール入り カルピス蒸しパン デラウエア	胚芽米 玄米 きび糖 なたね油 ごま油 素麺 小麦粉 オートミール ベーキングパウダー バター	牛乳 ひきわり納豆 かじき 絹豆腐 乳酸菌飲料 煮干し (出汁用)	モロヘイヤ もやし ほうれん草 人参 きゅうり にんにく 生姜 大根 こねぎ デラウエア	523 25.2 14.2 2.1
16 ・ 30	土	塩豚レモン丼 煮豆 味噌汁	牛乳 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	牛乳 豚肉 金時豆 味噌 煮干し (出汁用)	玉葱 生姜 にんにく レモン ブロッコリー 人参 かぼちゃ かぶ	570 25.6 13.7 1.5
21 誕生会 前日メ ニュー	木	お花ごはん 和風おろしハンバーグ ブロッコリーのおかか和え スープ	牛乳 恐竜クッキー	胚芽米 じゃが芋 上白糖 パン粉 きび糖 なたね油 小麦粉 バター カレー粉 オリブオイル ピュアココア	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆乳 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 大根 しそ葉 ブロッコリー ほうれん草	589 25.4 19.6 1.9

※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。

※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。

【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定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。

