

2022年度 8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)	たんぱく質 (g)
1 ・ 29	月	ごはん 肉団子の黒酢あんかけ 旨塩きゃべつ スープ	牛乳 桃のカップケーキ	胚芽米 パン粉 なたね油 片栗粉 きび糖 蜂蜜 餃子の皮 ごま油 バター 小麦粉	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 油揚げ ヨーグルト 鶏がらスープ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 パプリカ きゃべつ きゅうり にんにく おくら もも缶 ズッキーニ	591 23.7 19.3 1.7	
2 ・ 30	火	しじゅうしい 鮭のしそマヨ焼き じゃが芋のフレンチマリネ 味噌汁	豆乳 オレンジカルピス フレンチトースト 梨	胚芽米 きび糖 なたね油 じゃが芋 上白糖 食パン オリーブオイル バター ノイックマヨネーズ	牛乳 豆乳 油揚げ ロースハム 豚肉 煮干し (出汁用)	人参 生姜 刻み昆布 大葉 きゃべつ いんげん 冬瓜 しめじ チンゲン菜 カルピス ルンズジュース 梨	525 24.4 17.8 2.4	
3 ・ 31	水	夏野菜オリジナルカレーライス 大根としらすの梅肉サラダ	牛乳 ハチミツレモンゼリー クラッカー デラウエア	胚芽米 押麦 蜂蜜 きび糖 バター 上白糖 クラッカー 小麦粉 なたね油	牛乳 豚肉 大豆ミート しらす 鶏がらスープ	寒天 生姜 セロリ とうもろこし ピーマン カレー粉 にんにく なす トマト 玉葱 人参 大根 パインジュース りんご みかん缶 きゅうり ズッキーニ レモン 梅	569 20.4 16.5 1.9	
4 ・ 18	木	冷やしたまきうどん かじきの生姜照り焼き 青菜とモロヘイヤの和え物	牛乳 あんこ入り五平餅 バナナ	うどん 小麦粉 なたね油 きび糖 ごま油 胚芽米 片栗粉	牛乳 あんこ ちりめんじゃこ めかじき ロースハム かつお節 (出汁用)	わかめ 青のり ねぎ 舞茸 生姜 ゼラチン バナナ ほうれん草 人参 モロヘイヤ	535 23.4 13 3.5	
5 ・ 19	金	やきとり丼 焼きとうもろこし & 枝豆 味噌汁	牛乳 冷麺風そうめん	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 そうめん 蜂蜜 ごま油	牛乳 鶏肉 牛肉 鶏がらスープ 煮干し (出汁用)	塩麴 ねぎ とうもろこし のり もやし 小松菜 枝豆 大根 人参 こねぎ きゅうり すいか	560 27.4 17 2.9	
6 ・ 20	土	焼肉丼 マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 ソフトせんべい塩味 飛行機ビスケット	胚芽米 なたね油 マカロニ せんべい ビスケット	牛乳 豚肉 ツナ缶 煮干し (出汁用)	玉葱 生姜 コーン缶 にんにく 人参 きゃべつ ピーマン きゅうり ブロッコリー 南瓜 にら	590 2.6 19.5 2	
8 ・ 22	月	(乳児) ロールパン (幼児)丸パン さわらのラタトゥユソースがけ ブロッコリーと豆腐のサラダ パンブキンスープ	豆乳 ビビンパロール	乳児:ロールパン 幼児:丸パン 米粉 片栗粉 なたね油 オリーブオイル きび糖 胚芽米 ごま油	牛乳 豆乳 さわら 豚肉 豆腐 スキムミルク	のり なす コーン缶 人参 にんにく ズッキーニ トマト 玉葱 ブロッコリー 南瓜 きゅうり	584 26.2 19.5 2.1	
9 ・ 25	火 ・ 木	ごはん 豆腐となすのマーボー炒め トマトとおくらの甘酢漬け スープ	牛乳 ミルククリームサンド すいか	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 食パン 上白糖 バター	牛乳 豆腐 豚ひき肉 練乳 大豆ミート かつお節 (出汁用)	ねぎ なす 人参 生姜 トマト きゅうり おくら 白菜 小松菜 すいか	560 22.6 18.5 2.1	
10 ・ 24	水	夏野菜塩焼きそば 冬瓜ときゅうりのあんかけ スープ	牛乳 鶏天むすび 梨	蒸し中華麺 なたね油 きび糖 片栗粉 胚芽米 小麦粉	牛乳 鶏ひき肉 ウインナー 鶏肉 かつお節 (出汁用)	ねぎ 人参 のり わかめ 冬瓜 パプリカ きゃべつ なす ピーマン 玉葱 梨 きゅうり ズッキーニ	530 21.6 17.9 2.9	
12 ・ 26	金	ガーリックバターライス グリルチキンの桃ソースがけ 切干大根のスパイシー炒め スープ	牛乳 黒糖ココア バナナケーキ	胚芽米 バター 黒糖 米粉 ココア なたね油 蜂蜜 じゃが芋 小麦粉 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 生姜 人参 レモン にんにく きゃべつ こんにゃく えのき バナナ ほうれん草 切干大根 黄桃缶 カレー粉	548 22.6 16.3 2.3	
13 ・ 27	土	パイコー飯 ジャーマンパンブキン スープ	牛乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 ごま油 きび糖 片栗粉 マーメレード キャロットロール	牛乳 豚肉 ベーコン かつお節 (出汁用)	人参 ねぎ ピーマン にんにく 南瓜 玉葱 かぶ きゃべつ チンゲン菜 カレー粉	531 23.5 15 2.3	
15 ・ 月	月	ごはん ゴーヤチャンプルー 納豆和え 味噌汁	牛乳 ドライカレー チーズトースト 梨	胚芽米 なたね油 車麩 きび糖 食パン さつま芋 米粉 蜂蜜	牛乳 豚肉 納豆 豆腐 豚ひき肉 とろけるチーズ 煮干し (出汁用)	のり 人参 カリフラワー 玉葱 にら ゴーヤ 小松菜 梨	597 28.8 19.6 2.4	
16 ・ 火	火	カリカリポテトのトマトライス ハワイアンサラダ	牛乳 フルーツポンチ	胚芽米 蜂蜜 片栗粉 なたね油 きび糖 じゃが芋 上白糖 オリーブオイル	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 鶏がらスープ	粉寒天 玉葱 ブロッコリー なす トマト トマト缶 にんにく 南瓜 きゃべつ きゅうり	548 16.1 17 1.4	
17 ・ 水	水	わかめごはん あじの香草パン粉焼き モロヘイヤのマヨ和え 味噌汁	豆乳 ブルーベリー チーズベグル すいか	胚芽米 小麦粉 パン粉 ベーグル 蜂蜜 オリーブオイル ノイックマヨネーズ	豆乳 あじ 粉チーズ クリームチーズ 煮干し (出汁用)	パセリ 小松菜 モロヘイヤ 人参 もやし 炊き込みわかめ 玉葱 きゅうり ブロッコリー ブルーベリー すいか	529 23.4 14.4 1.9	
23 誕生月 お祝い メニュー	火	ひまわりごはん 梨サラダ スープ	牛乳 乳児 抹茶プリン 幼児 和パフェ	胚芽米 きび糖 なたね油 米粉 蜂蜜 黒糖 上白糖 バター ノイックマヨネーズ 幼児:くず粉 あんこ きな粉	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 生クリーム ロースハム かつお節 (出汁用)	カレー粉 寒天 ゼラチン 玉葱 人参 セロリ 抹茶 きゃべつ きゅうり 梨 なめこ ねぎ チンゲン菜	471 21 18.3 1.7	559 23.4 17.4 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もありますのご了承ください。

※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。

【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

*3、31日の夏野菜オリジナルカレーはゆきぐみが野菜の旬を学び、夏の野菜から選んで決めました！

