

2023年度 6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	1人分 (kcal)
							タンパク質 (g)
							脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
1 ・ 15	木	夏野菜のそぼろ丼 春雨サラダ 味噌汁	牛乳 アスパラとベーコンの スパゲティ 小玉すいか	胚芽米 なたね油 きび糖 春雨 スパゲティ オリーブオイル 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 味噌 コーン缶 煮干し (出汁用)	刻みのり 玉葱 ねぎ 人参 生姜 赤ピーマン もやし 小松菜 キャベツ きゅうり にんにく 大根 しめじ アスパラ 枝豆 小玉すいか	555 22.5 17.5 3
2 ・ 23	金	(乳) ロールパン (幼) 丸パン いわしのラタトゥーユかけ ジャーマンポテト スープ	豆乳 肉巻き風おにぎり	(乳) ロールパン 米粉 (幼) 丸パン なたね油 オリーブオイル きび糖 胚芽米 玄米 じゃがいも	豆乳 いわし ベーコン 絹ごし豆腐 豚肉 鶏ガラスープ かつお節 (出汁用)	コーン缶 トマト缶 なす ズッキーニ にんにく 玉葱 スナップエンドウ 小松菜 生姜 人参	594 25 19.7 2.2
3 ・ 17	土	ピビンバ丼 さつまいもフレンチ スープ	牛乳 ミレービスケット 星っこ	胚芽米 なたね油 きび糖 さつまいも せんべい ビスケット	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 もやし きゅうり ブロッコリー 生姜 かぶ 小松菜	537 22.5 12.8 2
5 花の日 19	月	梅じゃこごはん あじの南蛮漬け ほうれん草とりんごのフレンチサラダ 豚汁	牛乳 黒蜜きな粉トースト	胚芽米 ごま油 きび糖 黒蜜 片栗粉 なたね油 上白糖 オリーブオイル 糸こんにゃく じゃがいも 食パン バター	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 きなこ 味噌	梅 しそ葉 生姜 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 えのきたけ しめじ りんご 大根 ねぎ	545 25.2 18.1 3.2
6 ・ 20	火	ごはん チンジャオロース おかひじきときくらげのナムル スープ	牛乳 クリーム&あんドーナツ 小玉すいか	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 粉糖 コーンスターチ 上白糖 バター はちみつ	牛乳 豆乳 木綿豆腐 牛肉 豚肉 鶏ガラスープ あずき かつお節 (出汁用)	たけのこ 赤ピーマン ピーマン もやし 人参 にら きくらげ にんにく チンゲン菜 おかひじき 小玉すいか	557 24.1 14.8 1.7
7 ・ 21	水	揚げなす入りぶっかけうどん ブロッコリーとツナのサラダ	豆乳 焼きもちこしにぎり メロン	うどん きび糖 なたね油 胚芽米 バター とうもろこし	豆乳 豚肉 鶏ガラスープ かつお節・煮干し (出汁用)	ツナ缶 ねぎ 生姜 大根 にんにく かぼちゃ えのきたけ ブロッコリー 人参 なす メロン	544 23.6 17.1 2.3
8 ・ 29	木	ごはん かじきのケチャップ炒め 海藻サラダ スープ	牛乳 冷麺風そうめん バナナ	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 そうめん 塩麴 はちみつ ごま油	牛乳 めかじき 牛肉 海藻ミックス 生わかめ 鶏ガラスープ 味噌 かつお節 (出汁用)	にんにく 玉葱 人参 アスパラ しめじ キャベツ きゅうり もやし まいたけ ほうれん草 きゅうり トマト バナナ	531 23.9 15.4 3.2
9 ・ 30	金	ごはん キーマカレー トマトとかぼちゃのフレンチサラダ スープ	牛乳 りんごゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 なたね油 じゃがいも 米粉 はちみつ オリーブオイル 上白糖 クラッカー カレー粉	牛乳 豚肉 大豆ミート 大豆 粉寒天	玉葱 セロリー ズッキーニ 人参 なす トマト缶 かぼちゃ きゅうり トマト いんげん りんご 大根 ねぎ りんごジュース レモン	570 23.1 14.8 1.3
10 ・ 24	土	ケチャップライス 鶏のから揚げ ポテトフレンチ スープ	牛乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 片栗粉 じゃがいも キャロットロール	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 生姜 きゅうり かぼちゃ チンゲン菜	539 23.6 15.4 2.2
12 ・ 26	月	ごはん さわらのアクアパッツァ つるむらさきとちくわのお浸し スープ	豆乳 マーレードマフィン 小玉すいか	胚芽米 米粉 なたね油 オリーブオイル ごま油 さつまいも 小麦粉 上白糖 マーレード 無塩バター	豆乳 牛乳 さわら 焼きちくわ 豆乳ヨーグルト かつお節 (出汁用)	人参 なす 玉葱 パセリ にんにく ほうれん草 もやし 白菜 トマト ズッキーニ 小玉すいか つるむらさき	559 20.4 163.7 1.9
13 ・ 27	火	ハンバーガー フルーツサラダ 豆乳コーンスープ	牛乳 ガパオおにぎり	パンズパン パン粉 なたね油 きび糖 胚芽米	牛乳 豆乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 絹ごし豆腐	コーンクリーム缶 レタス 玉葱 キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 生姜 にんにく	597 28.3 18.9 2.6
14 ・ 28	水	ごはん さばの磯立田焼き 小松菜と油揚げのフレンチサラダ 納豆汁	牛乳 レモンサンド メロン	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 食パン バター グラニュー糖	牛乳 さば 青のり 油揚げ 糸引き納豆 味噌 煮干し (出汁用)	コーン缶 生姜 小松菜 人参 キャベツ ブロッコリー レモン メロン 玉葱 おくら	547 24.7 20.5 1.9
16 子ども祭り	金	焼きそば ウインナーソテー 焼きとうもろこし 枝豆	牛乳 たご焼き風	蒸し中華麺 小麦粉 なたね油 とうもろこし きび糖 米粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆ミート 青のり かつお節	玉葱 人参 ピーマン もやし キャベツ 枝豆 ねぎ	562 30.3 22.3 2.4
22 誕生祝 メニュー	木	ペッパー風ランチ チョレギ風サラダ すまし汁	牛乳 かえるの蒸しパン バナナ	胚芽米 オリーブオイル バター ごま油 きび糖 白玉麩 小麦粉 クラッカー	牛乳 しらす干し 牛肉 豚肉 木綿豆腐 鶏ガラスープ スキムミルク 煮干し (出汁用)	コーン缶 生わかめ にんにく こねぎ キャベツ きゅうり 刻みのり おくら ほうれん草 ブルーベリージャム バナナ	584 20.5 20 1.8

※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下さい。

【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、
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、
くるみ、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。



2・23日 肉巻きおにぎり・・・おにぎりに豚ロースを巻いて甘じょっぱいタレを絡ませて焼いていきます。

5日 花の日・・・梅とじゃこの炊き込みご飯をお花の形に型どりし、ほうれん草で葉っぱを再現します。

6・20日 クリーム&あんドーナツ・・・たこやき機で作ります。

16日 子どもまつり・・・屋台風に使って捨て容器で提供します。

たこやき・・・園で初めて出ます！お楽しみに！！

22日 ペッパー風ランチ・・・日本発祥の鉄板焼きです。ご飯の上に牛肉とこねぎとコーンを混ぜて提供します。

かえるの蒸しパン・・・ほうれん草の蒸しパンを作り、ミレービスケットで耳、

ブルーベリーで目と口を書きます。

