２０２３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：昼食	献立：おやつ	材料：力・熱になるもの	材料：血・肉になるもの	材料：身体の調子を整えるもの	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質（g） 食塩相当量（g）
1	土	スパゲティーナポリタン ツナサラダ パンプキンコーンスープ	牛乳 ぱたぱた焼きせんべい かぼちゃボーロ	スパゲティー　せんべい なたね油　クッキー きび糖	牛乳　豚肉 ツナ缶	玉葱　人参　ピーマン トマト　ブロッコリー きゅうり　キャベツ　かぼちゃ コーンクリーム缶	551 21.9 16 1.9
3 ・ 31	月	ごはん　スープ 夏のジャンボ揚げ餃子 ちくわときゅうりの中華和え 冷やしトマト	牛乳 オレンジ風味 フレンチトースト	胚芽米　なたね油 餃子の皮　ごま油 きび糖　食パン 上白糖　バター	牛乳　豚ひき肉 ちくわ かつお節（出汁用）	モロヘイヤ　大葉　きゃべつ にんにく　生姜　きゅうり 人参　トマト　もやし チンゲン菜　オレンジジュース	528 19 18.3 1.9
4 ・ 18	火	豚飯（トンファン）【沖縄県】 さばのおろし焼き 小松菜とおくらのおひたし 塩麹汁	牛乳 ブルーベリー クラッカーケーキ メロン	胚芽米　きび糖 さつま芋　小麦粉 蜂蜜　バター 上白糖　クラッカー	牛乳　豚肉 さば　かまぼこ 煮干（出汁用）	糸こんにゃく　塩麹　干椎茸 人参　生姜　大根　白菜 小松菜　パプリカ　おくら ブルーベリー　メロン　しめじ	551 21.6 19.6 2
5 ・ 19	水	肉みそうどん ゴーヤチャンプルー【沖縄県】	牛乳 ぼたっこのだまっこ 【秋田県】 すいか	うどん　なたね油 きび糖　車麩 胚芽米	牛乳　豚ひき肉 豆腐　ツナ缶 鮭 かつお節（出汁用）	ねぎ　人参　ほうれん草 もやし　きゅうり　玉葱 にら　ゴーヤ　すいか	513 25.5 15.2 3
6	木	ごはん あじフライ モロヘイヤの和えもの 味噌汁	牛乳 ウィンナーボール ドーナツ メロン	胚芽米　小麦粉 パン粉　なたね油 きび糖　ごま油 じゃが芋　米粉	牛乳　ウィンナー 豆乳　あじ 煮干（出汁用）	モロヘイヤ　きゃべつ　人参 もやし　きゅうり　玉葱 メロン	527 21.5 16.7 1.7
7 七夕 21	金	７：お星さま照り焼きチキンバーガー 21：照り焼きチキンバーガー ブロッコリーのカリカリサラダ ミネストミルクスープ	豆乳 豚みそおにぎり 【鹿児島県】 すいか	バンズパン　きび糖 なたね油　胚芽米 黒糖	牛乳　豆乳 鶏肉　ベーコン ちりめんじゃこ　豚肉	のり　生姜　玉葱　トマト ブロッコリー　にんにく　人参 ズッキーニ　なす　トマトジュース ピーマン　こねぎ　すいか	582 26.5 21.9 2.7
8 ・ 22	土	やきとり塩だれ丼 五色和え スープ	牛乳 星たべよ ひこうきビスケット	胚芽米　ごま油 片栗粉　さつま芋 せんべい　ビスケット	牛乳　鶏肉 かつお節（出汁用）	玉葱　にんにく　レモン ブロッコリー　小松菜　もやし 人参　しめじ　こねぎ のり	516 23.8 13.1 1.7
10 ・ 24	月	冷やしラーメン ピザポテト	牛乳　メロン 10：納豆おにぎり 【茨城県】 24：苗めし【京都府】	蒸し中華麺　きび糖 じゃが芋　なたね油 胚芽米 24：小豆　きな粉	牛乳　豚肉　ﾛｰｽﾊﾑ とろけるﾁｰｽﾞ　鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 煮干・かつお節(出汁用) 10：しらす干し　納豆	わかめ　コーン缶　生姜 にんにく　大根　トマト 玉葱　人参　ピーマン メロン	559　547 27.1　25.8 16.8　16.5 2.4　2.2
11 ・ 25	火	ごはん 鮭のサルサソースがけ 青菜と枝豆のソテー スープ	牛乳 パインクリームチーズ サンド	胚芽米　米粉 なたね油　オリーブ油 ロールパン　上白糖	牛乳　鮭 油揚げ クリームチーズ かつお節（出汁用）	玉葱　きゅうり　トマト 小松菜　人参　枝豆 白菜　しめじ　にら パイン缶	525 23.9 15.4 1.8
12 ・ 26	水	丸パン（幼児）/ロールパン（乳児） グリルチキンの南瓜ソースがけ おかひじきのマヨ和え スープ	牛乳 フライドポテト すいか	丸パン/ロールパン　米粉 オリーブ油　なたね油 バター　ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ じゃが芋　さつま芋	牛乳　鶏肉 かつお節（出汁用）	玉葱　南瓜　もやし おかひじき　きゃべつ　きゅうり 人参　大根　なす すいか	594 20.9 25.6 2.3
13 ・ 27	木	太刀魚の蒲焼きごぼうごはん 豆腐と冬瓜のそぼろ煮 わかめとみかんのマリネ 味噌汁	牛乳 夏野菜の 塩焼きそば メロン	胚芽米　米粉 なたね油　きび糖 片栗粉　蒸し中華麺 オリーブ油	牛乳　たちうお 豆腐　豚ひき肉 鶏肉 煮干（出汁用）	ｺｰﾝ缶　ﾜｶﾒ　ごぼう　なす　えのき 冬瓜　玉葱　人参　ねぎ　生姜 ｽﾞｯｷｰﾆ　ﾁﾝｹﾞﾝ菜　ﾋﾟｰﾏﾝ　なす ﾐｶﾝ缶　小松菜　えのき　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	525 21.9 16.1 2.3
14 ・ 28	金	ゆきぐみオリジナル夏野菜カレーライス しょうゆフレンチ	豆乳ココア すいかプリン	胚芽米　押麦　なたね油 蜂蜜　バター とうもろこし　ココア 上白糖	牛乳　豆乳 しらす干し　豚肉 生クリーム 鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ	ｶﾚｰ粉　ゼラチン　コーン缶 にんにく　きゃべつ　すいか　寒天 玉葱　枝豆　なす　生姜　セロリ トマト　南瓜　人参　小松菜	605 20.3 21.1 1.6
15 ・ 29	土	パイコー飯 ジャーマンパンプキン スープ	牛乳 キャロットロール	胚芽米　なたね油 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ　ごま油 きび糖　片栗粉 キャロットロール	牛乳　豚ヒレ肉 ベーコン かつお節（出汁用）	コーン缶　人参　玉葱 ピーマン　にんにく　チンゲン菜 南瓜　ブロッコリー ズッキーニ　ｶﾚｰ粉	519 23.9 15 2.4
20 誕生祝い メニュー	木	わかめゆかりごはん チキン南蛮 旨塩きゃべつ、ゆでとうもろこし 味噌汁	牛乳 (幼児)メロンパフェ (乳児)メロンヨーグルト クラッカー	胚芽米　きび糖 片栗粉　なたね油 ごま油　とうもろこし クラッカー　粉糖 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	牛乳　鶏肉 ヨーグルト 鶏ガラスープ 煮干（出汁用） 幼児：生クリーム	玉葱　きゅうり　きゃべつ トマト　にんにく　人参 冬瓜　メロン 炊き込みわかめ　ゆかり 幼児：粉寒天	522 22.1 16.4 1.6

※土曜日おやつのお菓子、キャロットロールパンには、卵・乳は含まれていません。

※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ください。

14・28日　ゆきぐみ夏野菜オリジナルカレー
投票の結果：南瓜・トマト・なす・枝豆・とうもろこし
となりました！どんな味のカレーになるか、楽しみです！

3，31日・・・ジャンボ揚げ餃子　餃子の皮で円盤の形のまま大きく揚げます。
具には、モロヘイヤ、大葉を加えてさっぱり味にします。
4，18日・・・豚飯。沖縄の郷土料理トンファン。かまぼこ、人参、干し椎茸と豚肉を炊き込みます。
本当は、かつお出汁をかけたお茶漬け風ですが、炊き込みご飯にアレンジしました。
5，19日・・・ゴーヤチャンプルー。ゴーヤが食べやすいよう車麩を加えたチャンプルーにします。
ぼたっこのだまっこ。秋田でぼたは、塩鮭を言い、だまは、おむすびを意味します。
鮭と甘辛たれを混ぜ込み、焼きおにぎりにします。
7日・・・七夕にちなみ、星型パンにしてもらい、チキンをサンドします。
10日・・・納豆おにぎり。7/10は納豆の日です。それにちなんで、茨城の郷土むすびを出します。
20日・・・幼児メロンパフェ。メロンゼリーにメロンヨーグルト、ホイップクリームにメロン、クラッカーを
トッピングします。
24日・・・苗めし。京都の郷土むすびで、お赤飯にきなこをまぶしたおにぎりです。
俵型ににぎり、米俵を見立てたおにぎりです。

【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。