

2023年度 8月 乳幼児食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷係

日	曜日	献立		材料			栄養
		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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	まぜ麺 ゴーヤの塩麴炒め 揚げおくら スープ	豆乳 あじの冷や汁 バナナ	うどん ごま油 きび糖 なたね油 塩麴 片栗粉 じゃがいも 胚芽米 カレー粉	豆乳 豚肉 あじ 豆腐 大豆ミート ツナ缶 みそ 高野豆腐 焼きちくわ かつお節 (出汁用)	にんにく 生姜 にら もやし 人参 スズキニ にがうり おくら チンゲン菜 きゅうり ねぎ 玉葱 大葉 バナナ	54 32. 15. 3.6
2	水	ごはん たちうおの塩焼き 五色和え 味噌汁	牛乳 まっ黒くろすけクッキー	胚芽米 きび糖 ごま油 バター なたね油 上白糖 小麦粉 ピュアココア	牛乳 たちうお 油揚げ 味噌 煮干し (出汁用)	ほうれん草 もやし きゅうり 人参 大根 カリフラワー こねぎ	54 18. 24. 1.2
3	木	乳：ロールパン 幼：丸パン 青のり塩チキン ブロッコリーの塩昆布和え 冬瓜スープ	牛乳 梨 乳：ツナのおにぎり 幼：パンダおにぎり	乳：ロールパン 米粉 幼：丸パン ごま油 なたね油 胚芽米 玄米 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 青のり 塩昆布 鶏ガラスープ かつお節 (出汁用)	乳：刻みのり 幼：焼き海苔 ツナ缶 ブロッコリー 人参 えのき 冬瓜 しめじ 生姜 きゅうり 梨	55 23. 17. 2.4
4 ・ 18	金	いわしの混ぜご飯 肉じゃが わかめとちくわの酢の物 味噌汁	牛乳 ブルーベリーの チーズベーク 小玉すいか	胚芽米 きび糖 じゃがいも しらたき なたね油 はちみつ ベーク	牛乳 いわし 焼きちくわ 生わかめ 豚肉 牛肉 クリームチーズ 味噌 煮干し (出汁用)	こねぎ 生姜 人参 玉葱 きゅうり スズキニ キャベツ 小玉すいか ブルーベリー	57 23. 16. 2.2
5 ・ 19	土	ナポリタン 煮豆 豆乳コーンスープ	牛乳 キャロットロール	スパゲティ なたね油 キャロットロール きび糖	牛乳 豚肉 金時豆	コーンクリーム缶 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 チンゲン菜	58 4.2 13. 1.8
7 ・ 21	月	ごはん (21：ゆきお楽しみごはん) さつまいもの牛肉煮 人参とツナのしりしり いわしのつみれ汁	牛乳 トマトの冷製パスタ	胚芽米 スパゲティ さつまいも じゃがいも 塩麴 はちみつ きび糖 なたね油 片栗粉	牛乳 牛肉 大豆缶 豆腐 いわしのすり身 鶏肉 しらす干し 味噌 煮干し (出汁用)	こんにゃく ツナ缶 生姜 れんこん かぶ 人参 ねぎ にんにく 大根 こねぎ レモン トマト スズキニ ピーマン	56 28. 15. 2.6
8 ・ 25	火 ・ 金	わかめごはん 塩のから揚げ 小松菜とモロヘイヤのナムル スープ	牛乳 プーさん風蒸しケーキ 小玉すいか	胚芽米 米粉 きび糖 片栗粉 なたね油 ごま油 小麦粉 バター さつまいも ピュアココア	牛乳 鶏肉 炊き込みわかめ スキムミルク かつお節 (出汁用)	にんにく 生姜 小松菜 人参 モロヘイヤ きゅうり こねぎ かぼちゃ 小玉すいか	58 24. 15. 1.8
9 ・ 23	水	ごはん (23：あひる・つきお楽しみごはん) ささみときゅうりのサラダ 鮭のオーロラ焼き わかめスープ	豆乳 ドーナツ&さつまチップス バナナ	胚芽米 なたね油 バター はちみつ ごま油 きび糖 小麦粉 さつまいも 塩麴 上白糖 ピュアココア	豆乳 牛乳 鶏肉 豆腐 生わかめ 鮭 かつお節 (出汁用)	キャベツ きゅうり 人参 もやし トマト ねぎ バナナ ノンエッグマヨネーズ	55 17. 17. 1.7
10 ・ 24	木	乳：ロールパン 幼：丸パン 大豆入りミートボール フルーツサラダ すまし汁	牛乳 梨 乳：しらすと万能ねぎ おにぎり 幼：おむすびまん	乳：ロールパン パン粉 幼：丸パン 片栗粉 きび糖 胚芽米	牛乳 大豆缶 鶏ガラスープ しらす干し 煮干し (出汁用) 幼：焼き海苔 干しぶどう 赤ピーマン	パイナップル缶 みかん缶 白菜 キャベツ きゅうり 玉葱 人参 舞茸 こねぎ 梨	55 22. 15. 2.2
12 ・ 26	土	カレーライス 三色おひたし ゼリー	牛乳 ぼたぼた焼き 飛行機ビスケット	胚芽米 なたね油 じゃがいも せんべい ビスケット	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 ほうれん草 もやし フルーツゼリー	56 19. 14. 1.9
14 ・ 28	月	ポロネーゼスパゲティ コールスローサラダ すまし汁	豆乳 ぼたもち 小玉すいか	スパゲティ なたね油 片栗粉 きび糖 胚芽米 もち米 上白糖	豆乳 豚肉 牛肉 きなこ 小豆 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり 干しぶどう ほうれん草 なす 小玉すいか	55 20. 14. 1.2
15 ・ 29	火	ごはん かじきのりんご&なしのソースがけ ほうれん草とベーコンのソテー 味噌汁	牛乳 乳：パンケーキ 幼：アンパンマン パンケーキ	胚芽米 米粉 はちみつ なたね油 きび糖 バター オリーブオイル 小麦粉 上白糖 幼：ピュアココア	牛乳 生クリーム めかじき ベーコン 味噌 煮干し (出汁用)	コーン缶 玉葱 にんにく りんご 梨 ほうれん草 ブロッコリー かぶ 赤ピーマン 人参 水菜	52 20. 17. 1.9
16 ・ 30	水	カレーライス 春雨サラダ	牛乳 グレープフルーツゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 バター なたね油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 春雨 上白糖 クラッカー カレー粉	牛乳 鶏肉 鶏ガラスープ 粉寒天	コーン缶 にんにく 生姜 玉葱 セロリー 人参 りんご キャベツ きゅうり グレープフルーツ みかん缶	55 15. 17. 1.8
17 ・ 31	木	ごはん (31：はな・ほしお楽しみごはん) 酢豚 中華きゅうり スープ	牛乳 ピザトースト 梨	胚芽米 片栗粉 ごま油 なたね油 じゃがいも きび糖 食パン	牛乳 豚肉 生揚げ ロースハム ピザ用チーズ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 スズキニ きゅうり 黄ピーマン ピーマン たけのこ 小松菜 マッシュルーム缶 梨	54 21. 18. 2.8
22 誕生祝 メニュー	火	ひよこごはん ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ スープ	牛乳 梨のカップケーキ	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 バター 小麦粉 ギョーザの皮 上白糖 はちみつ	牛乳 豚肉 大豆ミート プレーンヨーグルト 豆乳 かつお節 (出汁用)	コーン缶 焼き海苔 玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン ツナ缶 大根 チンゲン菜 梨 カレー粉	58 25. 20. 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がご了承下さい。※0、1歳児クラスは果物が昼食につきま。

※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、くるみ、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、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段階目の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段階目以降の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。



暑くなり、体力も食欲の落ちてくる時です。生姜やにんにく
レー粉や大葉を使い食欲増進メニューになっています。お
みごはんは、色んな形のごはんを型どります。
おやつでは、子ども達の好きなキャラクターで、楽しくワクワ
するような献立にしました。
まっくろくろすけのクッキー、ぱんだおにぎり、おむすびまん
プーさん風蒸しケーキ、アンパンマンパンケーキ、ひよこご
と盛り沢山です。玄関に展示食の写りが掲示していますの
帰りに見ていって下さい！！お楽しみに！！

以上のことも参考に食材の確認をお願いします。

※※※

保育園

価 (kcal)	質(g)	(g)	量 (g)
7	3	.1	5
7	3	.2	3
1	.1	.4	4
7	.7	.7	3
3	3	.6	3
9	.8	.1	5
3	.2	.8	3
4	.7	.7	7
8	.5	.9	7
8	.9	.9	9
5	.6	.9	3
8	.5	.6	9
9	.1	.6	3
4	.4	.3	3
4	.2	.2	4
2	.2	.1	1

く、カ
楽し

ク

く、
はん
で、

