

# 2023年度 9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	1人分 (kcal)	タンパク質 (g)
1	金	ごはん 豚の生姜焼き 小松菜となめこのおひたし 味噌汁	牛乳 ポテト天ぷら	胚芽米 なたね油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉 煮干 (出汁用)	玉葱 きゃべつ ピーマン わかめ 生姜 にんにく 小松菜 人参 なめこ なす もやし おくら 梨	501	21.4
2 ・ 16	土	ロコモコ丼 さつま芋のレーズン煮 スープ	牛乳 キャロットロール	胚芽米 パン粉 なたね油 さつま芋 きび糖 キャロットロール	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 かつお節 (出汁用)	コーン缶 玉葱 人参 きゃべつ ピーマン レーズン カリフラワー チンゲン菜	586	20.8
4 ・ 21	月 ・ 木	4: 丸パン(幼児)/ロールパン(乳児) 21: からのパン屋さん クリームシチュー 梨とりんごのサラダ	豆乳 牛そぼろおにぎり	丸パン/ロールパン 胚芽米 小麦粉 バター きび糖 なたね油	牛乳 豆乳 鶏肉 牛ひき肉 スキムミルク鶏ガラスープ	のり 玉葱 人参 しめじ かぼちゃ きゃべつ きゅうり ブロccoli 梨 りんご ほうれん草	616	24.1
5 ・ 19	火	ごはん 鮭フライ おかひじきのマリネ ミネストローネ	牛乳 栗の蒸しケーキ りんご	胚芽米 マカニ 小麦粉 パン粉 オリーブ油 きび糖 なたね油 さつま芋 栗甘露煮 バター	牛乳 豆乳 ウインナー 鮭	もやし 白菜 おかひじき きゅうり みかん缶 にんにく パイン缶 ズッキーニ なす 人参 りんご	591	21.1
6 ・ 20	水	きつねうどん 筑前煮	牛乳 ごはんお好み焼き バナナ	うどん きび糖 里芋 なたね油 胚芽米 米粉	牛乳 油揚げ 鶏肉 しらす かつお節	こんにゃく もずく 青のり 玉葱 人参 舞茸 ねぎ ほうれん草 たけのこ きゃべつ モロヘイヤ バナナ	500	20.1
7 誕生祝	木	タンダーチキンカレーライス トマトとチーズのサラダ	牛乳 ぶどうと梨のゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 蜂蜜 米粉 じゃが芋 なたね油 クラッカー バター 小麦粉 オリーブ油 きび糖	牛乳 鶏肉 チーズ 鶏ガラスープ 豆乳ヨーグルト	粉寒天 にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 りんご きゃべつ きゅうり トマト ぶどう缶 梨 カレー粉	589	23.2
8 ・ 22	金	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜の中華和え スープ	牛乳 パンケーキ スイートポテトサンド 梨	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 ごま油 食パン さつま芋 バター	牛乳 豆腐 豚ひき肉 かつお節 (出汁用)	わかめ ねぎ 人参 きゅうり 冬瓜 チンゲン菜 しめじ かぼちゃ 梨	523	20.9
9 ・ 30	土	やきとり丼 五色和え スープ	牛乳 星たべよ かぼちゃボーロ	胚芽米 きび糖 なたね油 片栗粉 さつま芋 せんべい クッキー	牛乳 鶏肉 ロースハム かつお節 (出汁用)	のり ねぎ ほうれん草 もやし 人参 しめじ かぶ こねぎ	530	23.9
11 ・ 25	月	ごはん いわしバーグ 花野菜サラダ 味噌汁	牛乳 ココアハーフ クロワッサン りんご	胚芽米 きび糖 なたね油 パン粉 クロワッサン バター	牛乳 いわしすりみ 豚ひき肉 大豆ミート スキムミルク 煮干 (出汁用)	玉葱 こねぎ 生姜 ブロッコリー 人参 白菜 カリフラワー にら りんご	545	22.3
12 ・ 26	火	厚揚げ中華丼 ジャーマンパンキン 味噌汁	豆乳 鮭ときのこの グラタン	胚芽米 きび糖 ごま油 なたね油 マカニ バター 小麦粉	牛乳 豆乳 ちくわ 鶏肉 鮭 ロースハム 厚揚げ とうけるチーズ 煮干 (出汁用)	コーン缶 人参 きゃべつ ピーマン しめじ かぼちゃ 玉葱 大根 小松菜 えのき	519	24.6
13 ・ 27	水	手作りふりかけごはん ぶりとなすの生姜炒め 白菜のドレッシング和え 味噌汁	牛乳 梨 13: シュガー スティック春巻き 27: きなこプリン	胚芽米 ごま油 きび糖 米粉 なたね油 13: 春巻き皮 バター	牛乳 ちりめんじゃこ 豆腐 ぶり かつお節 27: きな粉 生クリーム 煮干 (出汁用)	生姜 玉葱 人参 なす のり 青のり 白菜 わかめ きゅうり みかん缶 こねぎ 梨 パプリカ 27: 寒天 ゼラチン	522 568	22.1 24.2
14 ・ 28	木	ワンタン風ラーメン パンバンジーサラダ	牛乳 コーンツナマヨ 巻き寿司 バナナ	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 ワンタン皮 きび糖 胚芽米 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ツナ缶 鶏ガラスープ 煮干・かつお節(出汁用)	コーン缶 にんにく 白菜 ねぎ にら きゃべつ きゅうり もやし 切干大根 トマト バナナ のり	522	23.4
15	金	ごはん ミートボール ブロッコリー和え、人参の甘煮 スープ	豆乳 ホットケーキ	胚芽米 パン粉 蜂蜜 片栗粉 なたね油 きび糖 小麦粉 オリーブ油 バター	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豚ひき肉 生クリーム かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 かぶ ブロッコリー ほうれん草 えのき	537	20.7
29	金	十五夜お月様カレーライス ブロッコリーとおくらのサラダ	牛乳 メダルクッキー	胚芽米 なたね油 バター 蜂蜜 小麦粉 きび糖	牛乳 豚肉 大豆ミート 鶏ガラスープ	わかめ にんにく カレー粉 玉葱 人参 南瓜 生姜 セロリ レーズン 小松菜 ブロッコリー おくら りんご	597	18.4

※土曜日のおやつキャロットロールパン及びお菓子には、卵・乳は含まれません。

★9/5・19 (火) のミネストローネは、非常食「1日野菜これ1本」を使用して作ります。

※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。

※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。

※0、1歳児クラスは果物が昼食につきます。

【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。

\*紫のメニューは、祖師谷保育園の園児が好きな絵本とコラボしたものです!

6, 20 きつねうどん→「うどんのうーやん」

その他9/20~26 に食べるうどんを「彼岸うどん」と呼び、【運どん】から、先祖の運にあやかりたいという願いを込めて食べる地域があります。

13, 27 味噌汁→「おいしいおと」

14, 28 バナナ→「くだものだもの」

15 ごはん、ミートボール、ブロッコリー和え、人参の甘煮、タコウインナー→「おべんとう」

\*あひるぐみのみ 少なめミートボール+タコウインナーになります。

人参の甘煮→「にんじんばたけのパピペポ」

ホットケーキ→「しろくまちゃんのほっとけーき」

21 パン→「からのぱんやさん」パン屋さんが絵本にでてくる素敵な形にしてくれます。

27 きなこプリン→「しりとりのだいすきなおうさま」