

2023年度 10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) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2 ・ 16	月	ゆかりごはん ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ スープ	牛乳 マロンケーキ 柿	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 小麦粉 バター 栗の甘露煮	牛乳 豆乳 豚肉 牛肉 かつお節(出汁用)	ツナ缶 玉葱 人参 ブロッコリー 大根 チンゲン菜 柿	570 22 18.5 2
3 ・ 17	火	乳:ロールパン 幼:丸パン たらのクリームシチュー フルーツサラダ	豆乳 ちくわの磯辺風おにぎり	乳:ロールパン ごま油 幼:丸パン バター きび糖 なたね油 小麦粉 胚芽米 ノンエッグマヨネーズ	豆乳 まだら スキムミルク 青のり 焼きちくわ 牛乳 鶏ガラスープ	玉葱 人参 ブロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり みかん缶 りんご	601 23 18.8 2.4
4 ・ 18	水	ごはん 回鍋肉 中華きゅうり【ゆき組特製ドレッシング】 わかめスープ	牛乳 マカロニグラタン みかん	胚芽米 ごま油 きび糖 はちみつ 片栗粉 バター オリーブオイル マカロニ なたね油 小麦粉	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ 大豆ミート 木綿豆腐 生わかめ 鶏ガラスープ 煮干し(出汁用) 味噌	人参 ピーマン キャベツ ねぎ にんにく 生姜 玉葱 きゅうり ほうれん草 みかん	561 31.2 17.9 20
5 ・ 23	木 ・ 月	ごはん 鮭のオーロラソースがけ ごぼうとれんこんのきんぴら 味噌汁	牛乳 きなこの揚げパン	胚芽米 米粉 糸こんにゃく なたね油 きび糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ロールパン	牛乳 鮭 きなこ 味噌 煮干し(出汁用)	ごぼう れんこん 人参 さやいんげん ほうれん草 おくら えのき	544 23.3 19 1.8
6 ・ 20	金	すき焼きうどん 切干大根のサラダ	牛乳 ライスボールピザ りんご	乳:干しうどん 幼:ゆでうどん 片栗粉 きび糖 胚芽米 なたね油	牛乳 油揚げ 牛肉 豚肉 木綿豆腐 ロースハム ピザ用チーズ かつお節(出汁用)	コーン缶 マッシュルーム缶 ねぎ 人参 舞茸 白菜 切干大根 きゅうり 玉葱 ピーマン りんご	538 20.2 18 2.8
7 ・ 21	土	三色そばろ丼 かぼちゃの甘煮 スープ	牛乳 かぼちゃポーロ ぱりんこ	胚芽米 なたね油 きび糖 せんべい クッキー	牛乳 鶏肉 煮干し(出汁用)	コーン缶 玉葱 生姜 人参 小松菜 なす かぼちゃ もやし	535 19.2 15.7 1.6
10 ・ 24	火	さつまいものカレーライス 春雨サラダ	豆乳 パイナップルゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 なたね油 さつまいも はちみつ バター 小麦粉 春雨 上白糖 クラッカー カレー粉	豆乳 牛乳 鶏ガラスープ 豚肉 粉寒天 鶏ガラスープ	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 パイナップル缶	593 15.5 16.5 1.7
11 ・ 25	水	ごはん さわらの照り焼き 里芋のポテサラ 味噌汁	牛乳 柿 りんごカスタードジャム サンド	胚芽米 きび糖 じゃがいも なたね油 コーンスターチ 里芋 はちみつ ベーグル 上白糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 さわら 豆乳 味噌 煮干し(出汁用)	ゆず 人参 きゅうり レモン 大根 小松菜 ねぎ りんご 柿	577 21.4 15.3 2
12 ・ 26	木	味噌ラーメン かぶと柿のマリネ さつまいも煮	牛乳 きのこのおこわ みかん	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 さつまいも きび糖 オリーブオイル 胚芽米 もち米 はちみつ	牛乳 豚肉 大豆ミート 鶏肉 油揚げ 鶏ガラスープ 味噌 かつお節(出汁用)	生姜 にんにく 白菜 ねぎ にら きくらげ しめじ かぶ(根・葉) まいたけ みかん	564 24.6 15.3 1.8
13 ・ 27	金	わかめごはん・スープ (27:うさぎ・あひる・家庭的) 鶏のから揚げ しょうゆフレンチ うさぎりんご(27:はな〜ゆき)	牛乳 ココアとバナナの カップケーキ	胚芽米 なたね油 小麦粉 上白糖 もち粉 米粉 ピュアココア	牛乳 鶏肉 炊き込みわかめ かつお節(出汁用)	生姜 小松菜 人参 キャベツ なす ブロッコリー カリフラワー バナナ 27:りんご	595 22.3 23.4 1.8
14 ・ 28	土	和風スパゲティ さつまいものレーズン煮 豆乳コーンスープ	牛乳 キャロットケーキ	スパゲティ なたね油 さつまいも きび糖 キャロットロール	牛乳 鶏肉	コーンクリーム缶 玉葱 人参 なす キャベツ こねぎ 干しぶどう	563 23.3 11.4 1.9
19 誕生祝 メニュー	木	ごはん れんこんのり巻きつくね ジャックオーランタンサラダ さばのトマトスープ	牛乳 栗入り抹茶のどら焼き	胚芽米 パン粉 はちみつ なたね油 きび糖 片栗粉 オリーブオイル 小麦粉 上白糖 抹茶 栗の甘露煮	牛乳 豚肉 大豆ミート まさば 豆乳 小豆(乾)	焼き海苔 れんこん なす かぼちゃ さやいんげん 玉葱 にんにく ズッキーニ 人参 トマト缶	600 25 17.5 1.6
30	月	乳:ロールパン 幼:フォカッチャ チキンのトマト煮 キャベツの塩昆布和え かぶとベーコンのスープ	牛乳 乳:ヨーグルトフレーク 幼:ヨーグルトパフェ	乳:ロールパン なたね油 幼:フォカッチャ 米粉 きび糖 ごま油 粉糖 幼:小麦粉 さつまいも バター 上白糖	牛乳 豆乳 塩昆布 鶏肉 大豆 ベーコン プレーンヨーグルト 鶏ガラスープ 幼:茹で小豆 きなこ	コーンフレーク ピーマン にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり かぶ(根・葉) 玉葱 人参 バナナ りんご	60.3 25.2 21.6 2.7
31	火	ジャックごはん お化けコロッケ むらさきいものサラダ スープ	麦茶 お楽しみクッキー	胚芽米 なたね油 パン粉 むらさきいも バター 上白糖 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	豚肉 絹豆腐 クリームチーズ かつお節(出汁用)	焼き海苔 かぼちゃ 玉葱 キャベツ きゅうり 白菜 なめこ	576 15.5 20 1.4

※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。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。



4・18はゆき組の子ども達が一生懸命考えた「ゆき組特製ドレッシング」です。食育活動の一環で園の皆が残さず食べられるドレッシングは何かを考えました。沢山の調味料を試食して2グループに分かれて考えました。面白い組み合わせが完成しました。結果はこちらです
4:トマトケチャップ・はちみつ・しょうゆ・オリーブオイル・ソース・きび糖少
18:はちみつ・ごま油・しょうゆ・塩・トマトケチャップ
ぜひお楽しみ!!