

# 2023年度 11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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 ・ 15	水	1:ごはん 15:七五三祝い 紅白ごはん ぶりの照り焼き 芋煮汁 青菜とブロッコリーの磯辺和え	豆乳 ミルクラスク 柿	胚芽米 きび糖 なたね油 里芋 食パン バター 上白糖 15:もち米	豆乳 ぶり 牛肉 油揚げ 練乳 豆腐 15:ささげ	人参 ほうれん草 のり ブロッコリー しめじ 大根 ごぼう 舞茸 ねぎ 柿	565 24 21.5 2	588 24.7 21.8 2.1
2 ・ 16	木	しょうゆラーメン 大学芋	牛乳 ミートソースドリア バナナ	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 水あめ さつま芋 胚芽米 片栗粉	牛乳 ちくわ きな粉 とろけるチーズ 大豆ミート 鶏ひき肉 鶏がら 豚肉 煮干・かつお節 (出汁)	にんにく コーン缶 白菜 ねぎ 人参 にら 玉葱 バナナ	576 25.3 16.7 2.2	
4 ・ 18	土	フォカッチャ 鶏肉のパン煮 キャベツとウィンナーソテー スープ	牛乳 星たべよ かぼちゃポーロ	フォカッチャ きび糖 なたね油 せんべい ポーロ	牛乳 鶏肉 ウィンナー かつお節 (出汁)	玉葱 人参 南瓜 パン缶 きゃべつ しめじ チンゲン菜	512 23 16.2 2.8	
6 ・ 20	月	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	牛乳 しらすマヨチー トースト みかん	胚芽米 なたね油 きび糖 バター 食パン ノイックマヨネーズ	牛乳 鶏肉 かつお節 しらす とろけるチーズ 煮干 (出汁)	きゃべつ 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ほうれん草 かぶ みかん	533 25.2 19.4 2.3	
7 ・ 21	火	秋野菜ゆきぐみオリジナルカレーライス パリパリ大根サラダ	牛乳 りんごゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 なたね油 小麦粉 じゃが芋 カレー粉 さつま芋 蜂蜜 きび糖 バター 焼売の皮 クラッカー	牛乳 豚肉 ツナ缶 大豆ミート 鶏ガラスープ	寒天 にんにく 生姜 玉葱 セロリ 人参 れんこん りんご 大根 きゅうり リンゴジュース	583 18.1 16.8 1.6	
8 ・ 29	水	かじきバーガー 青菜とれんこんのガーリックソテー 8:くるぼんきゅー 赤組 29:くるぼんきゅー 白組	牛乳 おにぎりサンド りんご	パンズパン 片栗粉 なたね油 きび糖 蜂蜜 胚芽米 ごま油 そうめん 8:マカロニ カレー粉	牛乳 かじき 牛肉 ウィンナー 豚肉 8:鮭 29:豆乳	コーンクリーム缶 のり 玉葱 りんご 人参 レモン にんにく きゃべつ れんこん 8:きゅうり カメ こんにゃく	526 25.1 16.9 2.9	585 25.4 19.2 2.9
9	木	ごはん 鮭ときのこの棒ぎょうざ かぶときゅうりの甘酢漬け スープ	牛乳 豚汁うどん バナナ	胚芽米 餃子の皮 ごま油 きび糖 うどん 糸こんにゃく じゃが芋 なたね油	牛乳 豚ひき肉 鮭 豚肉 豆腐 かつお節(出汁)	えのき きゃべつ にんにく 生姜 かぶ ねぎ きゅうり 人参 もやし チンゲン菜 大根 玉葱	548 23 13.2 2.7	
10 ・ 24	金	ごはん 肉豆腐 白菜のみそドレ和え 味噌汁	牛乳 さつま芋もち	胚芽米 きび糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 白玉麩 なたね油 ノイックマヨネーズ	牛乳 牛肉 豚肉 焼き豆腐 スキムミルク 煮干 (出汁)	わかめ 玉葱 人参 小松菜 白菜 きゅうり なめこ	585 20.3 18.7 2	
11 ・ 25	土	牛入りブルコギ丼 じゃが芋のカレーきんぴら スープ	牛乳 キャロットロール	胚芽米 春雨 カレー粉 きび糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 なたね油 キャロットロール	牛乳 豚肉 牛肉 かつお節 (出汁)	玉葱 人参 白菜 ピーマン 生姜 にんにく いんげん 水菜 ブロッコリー	511 19.9 14.7 1.8	
13 ・ 27	月	ごはん いわしのメンチカツ 和風サラダ 味噌汁	牛乳 カップあんまん りんご	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 小麦粉 ごま油	牛乳 豚ひき肉 いわしすりみ あんこ 豆乳 煮干 (出汁)	玉葱 生姜 きゃべつ きゅうり 小松菜 しめじ 人参 りんご	528 20.8 17.1 1.7	
14 ・ 28	火	ごはん チンジャオロース 南瓜とカリフラワーのサラダ スープ	牛乳 コーンフレーク クッキー ラフランス	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 バター 小麦粉 コーンフレーク	牛乳 豚肉 かつお節 (出汁)	たけのこ 人参 ピーマン 南瓜 カリフラワー レーズン ねぎ ラフランス チンゲン菜	527 18.7 16.3 1.7	
17 ・ 30	金 ・ 木	茶飯ごはん おでん煮 胡瓜の塩昆布和え	牛乳 豆腐ナゲット	胚芽米 じゃが芋 きび糖 ごま油 米粉 なたね油	牛乳 ちくわ ウィンナー 豆腐 鶏ひき肉	こんにゃく 大根 人参 きゅうり にんにく 塩昆布	536 20.5 19.6 2.1	
22 誕生祝	水	チャーハン スープ 肉しゅうまい、 たらちりのソース和え チンゲン菜の中華和え	牛乳 ラフランスの パンケーキ	胚芽米 油 きび糖 焼売の皮 バター 片栗粉 ごま油 小麦粉 料理オイル	牛乳 豚ひき肉 まだら 生クリーム 鶏ガラスープ おから かつお節 (出汁)	ピーマン 人参 玉葱 生姜 ねぎ にんにく もやし チンゲン菜 南瓜 水菜 ラフランス	531 18.8 17.3 2.2	

※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。

※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。

**【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。



ゆきぐみでは、絵本【おばけのクックさん】よりおばけレストランの新メニュー、  
特製スープ「くるぼんきゅー」を想像して考えました！  
のどがくるくるして、ほっぺがきゅーとなる今まで食べたことのないおいしいスープです！

あかぐみ：昆布、煮干し出汁、わかめ、きゅうり、ウィンナー、マカロニ、そうめん、皮なし鮭、  
こんにゃく、コーンクリーム缶、蜂蜜、しょうゆ、カレー粉

しろぐみ：昆布出汁、人参、ウィンナー、そうめん、コーンクリーム缶、豆乳、塩、蜂蜜、  
砂糖、片栗粉

世界に1つの味です！お楽しみに！！

