

# 2023年度 12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	金	ごはん 鮭のサクサク衣揚げ 切干大根のサラダ 豚汁	牛乳  1: スイートポテトサンド 15: ココアハーフクワッサン	胚芽米 小麦粉 なたね油 パン粉 コーンフレーク バター きび糖 じゃがいも 1: ベーグル・さつまいも 15: クワッサン・ピュアココア	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 味噌 1: クリームチーズ	にんにく 切干大根 人参 きゅうり 大根 ねぎ 糸こんにゃく	585 26 15 2.6	559 24.5 19.4 2.3
2 ・ 16	土	三色そばろ丼 さつまいものレーズン煮 スープ	牛乳  キャロットロール	胚芽米 なたね油 きび糖 さつまいも キャロットロール	牛乳 鶏肉  かつお節 (出汁用)	コーン缶 玉葱 生姜 人参 小松菜 干しぶどう チンゲン菜 カリフラワー	533 18.5 132 1.6	
4 ・ 18	月	味噌煮込みうどん キャベツとしらすの磯辺和え	牛乳  玄米さばおにぎり バナナ	うどん きび糖 胚芽米 玄米 ごま油	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ 蒸しかまぼこ しらす干し さば かつお節 (出汁用)	大根 人参 ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり 大葉 刻みのり バナナ	549 25.1 14.4 3	
5 ・ 19	火	ごはん 牛肉のチャプチェ カリフラワーのカレーマリネ 納豆汁	牛乳  5: きな粉さんど 19: きな粉揚げパン	胚芽米 春雨 きび糖 片栗粉 なたね油 カレー粉 オリーブオイル ごま油 5: 食パン・バター・上白糖 19: ロールパン	牛乳 豚肉 牛肉 油揚げ ひきわり納豆 絹豆腐 きな粉 味噌 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 小松菜 ピーマン 生姜 にんにく ブロッコリー カリフラワー しめじ えのき 赤ピーマン	575 25 22 2.3	596 26 23.4 2.1
6	水	乳: ロールパン 幼: 丸パン たらのクリームシチュー 春雨サラダ	豆乳  シュガーラスク みかん	乳: ロールパン なたね油 幼: 丸パン さつまいも バター 小麦粉 春雨 きび糖 お麩	牛乳 豆乳 まだら スキムミルク 鶏がらスープ	コーン缶 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり みかん	577 21.7 20.9 2.2	
7 ・ 21	木	ごはん ミートローフ 白菜のゆず和え ポトフスープ	牛乳  杏仁豆腐	胚芽米 パン粉 なたね油 じゃがいも 塩麩 上白糖	牛乳 豆乳 ひよこ豆 大豆ミート 豚肉 牛肉 鶏がらスープ ゼラチン かつお節 (出汁用)	コーン缶 玉葱 白菜 人参 水菜 ゆず キャベツ ブロッコリー みかん缶 ぶどう缶	566 26.6 15.8 2.2	
8 ・ 22	金	ごはん さわらのステーキ 小松菜と春菊のぬた和え けんちん汁	牛乳 ラフランス ツナのコーンクリーム スパゲティ	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 ごま油 里芋 スパゲティ 糸こんにゃく	牛乳 さわら 鶏肉 味噌 木綿豆腐	ツナ缶 玉葱 にんにく しめじ コーン・クリーム缶 りんご ねぎ 春菊 ほうれん草 大根 人参 小松菜 えのき ラフランス	549 25.7 15.4 2.1	
9 ・ 23	土	ごはん 鶏の塩麩立田焼き ブロッコリーとツナのマヨ和え スープ	牛乳  カルシウム入りかぼちゃポーロ ぱりんこ	胚芽米 塩麩 片栗粉 なたね油 クッキー せんべい ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉  かつお節 (出汁用)	生姜 ブロッコリー 人参 かぼちゃ チンゲン菜	545 22.7 18.7 1.9	
11	月	ちゃんぽんラーメン かぼちゃのフレンチサラダ	牛乳 りんご しらすチーズ入り 焼きおにぎり	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 胚芽米 玄米	牛乳 蒸しかまぼこ しらす干し プロセスチーズ 鶏がらスープ 豚肉 かつお節・煮干し (出汁用)	コーン缶 にんにく 干し椎茸 もやし 人参 キャベツ たら かぼちゃ いんげん こねぎ りんご 玉葱	542 23.5 14.4 2.7	
12 ・ 26	火	ごはん ぶりの黒酢照り焼き 海藻サラダ 白菜スープ	牛乳  黒糖蒸しパン みかん	胚芽米 きび糖 はちみつ なたね油 春雨 片栗粉 小麦粉 黒砂糖	牛乳 豆乳 ぶり 豚肉 海藻ミックス 生わかめ 大豆ミート 絹豆腐 かつお節 (出汁用)	キャベツ きゅうり もやし 白菜 干し椎茸 人参 干しぶどう 生姜 みかん 炭酸水 鶏がらスープ	560 23.9 15.6 1.7	
13 ・ 27	水	カレーライス フルーツサラダ	牛乳  オレンジゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 じゃがいも なたね油 はちみつ バター 小麦粉 きび糖 上白糖 カレー粉 クラッカー	牛乳 豚肉 粉寒天 鶏がらスープ	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー りんご キャベツ きゅうり みかん缶 オレンジジュース	571 16 16.5 1.5	
14 ・ 28	木	ごはん 塩のから揚げ ブロッコリーの塩昆布和え たらのじゃっば汁	牛乳  マカロニグラタン ラフランス	胚芽米 米粉 片栗粉 なたね油 ごま油 マカロニ バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 塩昆布 まだら ピザ用チーズ 味噌 煮干し (出汁用)	にんにく 生姜 きゅうり ブロッコリー 人参 大根 ねぎ 玉葱 ほうれん草 ラフランス	532 30.6 17.4 1.7	
20	水	二色おにぎり 豚とさつまいものかき揚げ もやしのナムル 石狩汁	牛乳  クリスマスクッキー みかん	胚芽米 ごま油 小麦粉 なたね油 きび糖 バター 上白糖 さつまいも ピュアココア	牛乳 鶏がらスープ 味噌 鮭 豚肉 ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ 大豆缶 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 もやし ほうれん草 にんにく 大根 キャベツ みかん	624 19.3 20.8 2.1	
25	月	ケチャップごはん チュリップチキン ポテトフレンチ すまし汁	豆乳  ビスケットケーキ& スノーボール	胚芽米 なたね油 きび糖 じゃがいも 上白糖 ビスケット 粉糖 バター 小麦粉 抹茶パウダー	豆乳 牛乳 鶏肉 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 ピーマン きゅうり 舞茸 チンゲン菜 なめこ いちご	583 16.3 20.1 1.8	

※土曜日のおやつキャロットロールには、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。

**【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。

寒くなってきたので体が温まる汁物を取り入れました。各地の郷土料理の味をお楽しみ下さい。

豚汁 (日本)・・・豚肉と野菜を味噌ベースのスープで煮込んだ日本の郷土料理です。

納豆汁 (山形県)・・・山形では冬の家庭料理。納豆のとうみで冷めにくく、寒い冬に、体を温める汁物として各家庭で作り、食べられてきたそうです。納豆をすりばちで見えなくなるまですり潰して、汁に馴染ませる。こんにゃく、豆腐、油揚げ、きのこ、ねぎが入った味噌汁です。

けんちん汁 (神奈川県)・・・根菜類を使う事、温かい汁物であることから寒い時期に好まれるそうです。

野菜を食べやすい大きさに切って、ごま油で炒めてから出汁を加えて、豆腐を手でくずしながら入れていきます。しょうゆや塩で煮込んでいきます。

たらのじゃっば汁 (青森県)・・・冬に取れるたらは脂がのってとても美味しいです。真冬の極寒の漁から戻る男たちにとって最高のご馳走で、冬の浜料理として定着しているそうです。



