

2023年度 1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	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	木	さば缶入りキーマカレーライス 大根とコーンサラダ スープ	豆乳 フルーツヨーグルト	胚芽米 なたね油 米粉 蜂蜜 きび糖 さつま芋 粉糖 ノエッグ マヨネーズ	豆乳 さば缶 豚ひき肉 大豆ミート プレーンヨーグルト かつお節 (出汁用)	コーン缶 生姜 にんにく 玉葱 人参 大根 きゅうり りんご バナナ みかん缶 カリフラワー カレー粉	545	21.5
5 ・ 19	金	豚丼 白菜とみかんのドレッシング和え 具雑煮汁 (長崎県)	牛乳 いちごのパンケーキ	胚芽米 里芋 きび糖 片栗粉 上白糖 油 小麦粉 いちごジャム リンゴオイル バター	牛乳 豚肉 豆乳 鶏肉 高野豆腐 おから 煮干 (出汁用)	のり 玉葱 もやし 小松菜 白菜 きゅうり 人参 ごぼう 大根 いちご 干し椎茸 みかん缶	592	23.8
6 ・ 20	土	スパゲティーナポリタン かぼちゃサラダ ポトフスープ	豆乳 ソフトサラダせんべい 飛行機ビスケット	スパゲティー なたね油 せんべい ビスケット ノエッグ マヨネーズ	豆乳 豚肉 ロースハム	玉葱 人参 南瓜 ピーマン きゅうり きゃべつ ブロッコリー	542	20.5
9 ・ 23	火	ごはん ぶりカツ (新潟県) 小松菜となめこのおひたし きりたんぼ鍋 (秋田県)	牛乳 チーズケーキ風 トースト	胚芽米 上白糖 きび糖 小麦粉 なたね油 蜂蜜 パン粉 片栗粉 食パン バター	牛乳 ぶり 鶏がらスープ 鶏肉 プレーンヨーグルト クリームチーズ とろけるチーズ かつお節 (出汁用)	小松菜 人参 なめこ 白菜 ねぎ ごぼう 舞茸 せり レモン	584	24.3
10 ・ 24	水	10：山陰ちゃんぼん (鳥取県) 24：みそ味 切干大根と昆布煮	牛乳 ウィンナーロールにぎり りんご	蒸し中華麺 片栗粉 なたね油 きび糖 胚芽米 鶏がらスープ	牛乳 豚肉 ちくわ 大豆 油揚げ チーズ 鶏ひき肉 ウィナー 煮干・かつお節 (出汁)	コーン缶 刻み昆布 ピーマン 白菜 玉葱 人参 りんご たけのこ にんにく もやし にら 切干大根 いんげん	554	563
11 誕生祝	木	ごはん 鶏天 (大分県) 温野菜のマリネ すまし汁	牛乳 うずまきパイ みかん	胚芽米 リンゴオイル 小麦粉 なたね油 蜂蜜 片栗粉 バター 春巻きの皮 グラニュー糖	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	生姜 にんにく きゃべつ 人参 南瓜 かぶ みかん ほうれん草 ブロッコリー	547	24.3
12 ・ 26	金	冬野菜ゆきぐみオリジナルカレーライス ひじきサラダ	豆乳 みかんプリン	胚芽米 押麦 蜂蜜 小麦粉 里芋 バター なたね油 上白糖	豆乳 牛乳 豚肉 大豆ミート ちりめんじゃこ 鶏がらスープ カレー粉	コーン缶 ゼラチン ひじき きゃべつ 人参 生姜 カリフラワー みかん缶 セリ 大根 ブロッコリー にんにく 寒天 きゅうり リンゴ ルンジージュース	539	22.5
13 ・ 27	土	鶏と焼き麩のあんかけ丼 人参とツナのしりしり (沖縄県) スープ	豆乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 焼き麩 きび糖 片栗粉 じゃが芋 キャロットロール	豆乳 鶏肉 ツナ缶 まだら かつお節 (出汁用)	コーン缶 玉葱 人参 いんげん かぶ みつば 小松菜	509	20.6
15 ・ 29	月	ごはん 松風焼き チンゲン菜と春雨のソテー 寒ダラ汁 (山形県)	牛乳 マーブルクッキー いちご	胚芽米 きび糖 パン粉 なたね油 春雨 ごま油 バター 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 煮干 (出汁用)	岩のり 青のり 玉葱 人参 ターサイ チンゲン菜 パプリカ 白菜 いちご 南瓜 ココア	575	21.7
16 ・ 30	火	4：丸パン(幼児)/ロールパン(乳児) クリームシチュー フルーツサラダ	豆乳 五平餅 (長野県)	丸パン/ロールパン なたね油 バター じゃが芋 小麦粉 胚芽米 片栗粉	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク 鶏がらスープ	玉葱 人参 ブロッコリー きゃべつ きゅうり みかん缶 りんご	610	23.6
17 ・ 31	水	ごはん さわらのきのこソースがけ 南瓜とさつま芋のレーズン煮 豆乳みそ鍋汁	牛乳 カレーうどん みかん	胚芽米 なたね油 片栗粉 さつま芋 きび糖 うどん	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐 油揚げ さわら 鶏肉 かつお節 (出汁用)	人参 しめじ えのき 舞茸 南瓜 レーズン 水菜 白菜 ねぎ 小松菜 大根 みかん	581	27.3
18	木	スープ焼きそば (栃木県) ブロッコリーのかりかりサラダ	牛乳 さつま芋もち (北海道) バナナ	蒸し中華麺 なたね油 きび糖 さつま芋 片栗粉	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ スキムミルク 煮干・かつお節 (出汁)	玉葱 人参 もやし きゃべつ ピーマン ブロッコリー にんにく バナナ カリフラワー	538	19.7
22	月	ごはん 塩マーボー豆腐 れんこんの甘酢漬け スープ	牛乳 きな粉もちードーナツ みかん	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉 グラニュー糖	牛乳 豚ひき肉 豆腐 きな粉	ねぎ 人参 れんこん きゅうり 大根 しめじ チンゲン菜 みかん 塩こうじ	593	22.7
25	木	ごはん 酢鶏 かぶとわかめのナムル けの汁 (青森県)	牛乳 いちごとあんこの 和風包み	胚芽米 片栗粉 なたね油 ごま油 さつま芋 きび糖 春巻きの皮	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 油揚げ あんこ クリームチーズ	わかめ 昆布 こんにゃく 生姜 にんにく 玉葱 人参 たけのこ かぶ いちご ごぼう 大根 干し椎茸	559	20.8

※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。 ※冬野菜ゆきぐみオリジナルカレー・・・人参・大根・里芋・ブロッコリー・カリフラワー

※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かます。

※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。

**全国のあつたか郷土料理、B級グルメ
を集めました！**



- ・具雑煮汁（長崎県）・・・山や海からあつめてきた色々な食材と丸もちを煮たもの
- ・ぶりカツ（新潟県）・・・旬のぶりをフライにしたもの
- ・きりたんぼ鍋（秋田県）・・・きりたんぼとごぼう、せりなどを入れた鶏ベースの鍋
- ・山陰ちゃんぼん（鳥取県）・・・参院で食べられる五目あんかけラーメン
- ・鶏天（大分県）・・・鶏肉の天ぷら
- ・人参とツナのしりしり（沖縄県）・・・しりしりは沖縄の方言で千切りという意味
- ・寒ダラ汁（山形県）・・・たら入った汁。どんがら汁とも言う。
- ・五平餅（長野県）・・・半突きしたごはんを串にさして、たれを塗ってやいたもの
- ・スープ焼きそば（栃木県）・・・ラーメンスープに焼きそばを入れたもの
- ・けの汁（青森県）・・・細かく刻んだ野菜、高野豆腐などが入った汁。粥の汁とも言う

