

2023年度 2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)
1 ・ 16	木 ・ 金	ごはん 牛肉と大根の塩麴煮 チンゲン菜のさっぱり和え スープ	牛乳 ホットドッグ りんご	胚芽米 きび糖 塩麴 ロールパン なたね油	牛乳 牛肉 絹豆腐 ウィナー かつお節 (出汁用)	大根 人参 れんこん さやいんげん チンゲン菜 もやし 小松菜 ピーマン キャベツ 大豆缶 りんご	539	20.5
2 豆まき	金	大豆の甘辛ごはん 鬼バーグ わかめとトマトの酢の物 人参のグラッセ 味噌汁	豆乳 いちごのロールもち	胚芽米 片栗粉 なたね油 きび糖 パン粉 バター 小麦粉 白玉粉 上白糖	豆乳 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆缶 プロセスチーズ いわしすり身 大豆ミート 煮干し (出汁用) 小豆	青のり 玉葱 生姜 舞茸 人参 トマト かぼちゃ 刻みのり きゅうり 生わかめ ほうれん草 いちご	568	25.9
3 ・ 17	土	和風スパゲティ 煮豆 味噌汁	豆乳 飛行機ビスケット かぼちゃポーロ	スパゲティ なたね油 きび糖 ビスケット クッキー	豆乳 鶏肉 金時豆 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 キャベツ しめじ 大根 ねぎ	550	23.6
5 ・ 19	月	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり (ほし組特製ドレッシング) さば入り白菜スープ	牛乳 ツナとほうれん草の スパゲティ いちご	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 はちみつ ごま油 春雨 スパゲティ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 まさば ツナ缶 鶏ガラスープ かつお節 (出汁用)	ねぎ 人参 きゅうり 白菜 こねぎ 干し椎茸 なめこ 生姜 玉葱 ほうれん草 しめじ いちご	555	26.8
6 ・ 20	火	チキンカレー フルーツサラダ	牛乳 6: オレンジゼリー 20: ぶどうゼリー 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 きび糖 上白糖 クラッカー カレー粉	牛乳 鶏肉 粉寒天 鶏ガラスープ	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ セロリー 人参 きゅうり いちご みかん缶 6: オレンジジュース 20: ぶどうジュース、ぶどう缶	600	595
7 ・ 21	水	ごはん かじきのトマトソースがけ 小松菜と油揚げのおひたし 味噌汁	牛乳 豚ちぢみ いよかん	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 小麦粉 ごま油	牛乳 めかじき 大豆 油揚げ 豚肉 鶏がらスープ 煮干し (出汁用)	人参 玉葱 なす 大豆缶 にんにく トマト缶 小松菜 赤ピーマン 大根 ねぎ にら いよかん	515	24
8 ・ 22	木	ゆかりわかめごはん 塩のから揚げ ブロッコリーとカリフラワーの塩昆布サラダ なめこ汁	牛乳 ホットク りんご	胚芽米 米粉 片栗粉 なたね油 ごま油 小麦粉 白玉粉	牛乳 炊き込みわかめ 鶏肉 塩昆布 小豆 煮干し (出汁用)	にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー 人参 おくら なめこ 白菜 玉葱 舞茸 りんご	548	26.1
9	金	乳: ロールパン 幼: 丸パン 鮭のクリームシチュー いよかんサラダ	豆乳 ヨーグルトパフェ	乳: ロールパン じゃがいも 幼: 丸パン なたね油 粉糖 バター きび糖 コーンフレーク 小麦粉 オートミール クラッカー	牛乳 鮭 プレーンヨーグルト 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ	玉葱 人参 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり 干しぶどう いよかん みかん缶 いちご バナナ レモン ブルーベリージャム	611	26.5
10 ・ 24	土	ドライカレー ポテトフレンチ すまし汁 ゼリー	豆乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 米粉 はちみつ じゃがいも キャロットロール カレー粉	豆乳 鶏肉 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 大根 ピーマン きゅうり ねぎ フルーツゼリー	543	19.1
13 ・ 27	火	しょうゆラーメン ツナサラダ	牛乳 キンパ バナナ	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 きび糖 胚芽米 片栗粉	牛乳 豚肉 牛肉 ツナ缶 鶏ガラスープ 鶏肉 煮干し・かつお節 (出汁用)	コーン缶 にんにく 白菜 ねぎ にら ほうれん草 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ 海苔 バナナ	548	25.4
14 ・ 28	水	ごはん さらわの西京焼き わかめとれんこんの豆腐サラダ チキンスープ	牛乳 14: ガトーショコラ 28: 二色クッキー	胚芽米 きび糖 バター なたね油 小麦粉 上白糖 ピュアココア 14: 粉糖	牛乳 さわら 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 鶏がらスープ 14: 生クリーム、おから	トマト れんこん 人参 玉葱 ねぎ セロリー しめじ ほうれん草 生わかめ 14: いちご	599	588
15 誕生祝 メニュー	木	ジャンバラヤ 青のり塩チキン かぶのすだち甘酢漬け たいのあら汁	豆乳 スノーボールクッキー	胚芽米 バター 米粉 なたね油 きび糖 粉糖 カレー粉 小麦粉 ピュアココア	豆乳 鶏肉 まだい 鶏ガラスープ かつお節 (出汁用)	にんにく 玉葱 赤ピーマン ピーマン 青のり すだち かぶ かぶの葉 キャベツ 人参 ごぼう ねぎ 生姜	610	22.5
26	月	ビビンバ チョレギサラダ 韓国風スープ	牛乳 ピザ りんご	胚芽米 ごま油 きび糖 なたね油 小麦粉 上白糖 オリブオイル	牛乳 豚肉 ピザ用チーズ しらす干し 鶏ガラスープ かつお節 (出汁用) コーン缶 ピーマン トマト	玉葱 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜 チンゲン菜 きゅうり かぼちゃ 人参 なす トマト缶 わかめ 海苔 りんご	519	22.2
29	木	ハンバーガー ジャーマンポテト 切干大根の味噌汁	豆乳 しらすと万能ねぎの おにぎり いちご	バンズパン パン粉 なたね油 じゃがいも ごま油 胚芽米	豆乳 鶏肉 大豆ミート 絹豆腐 ベーコン 豚肉 しらす干し 煮干し (出汁用)	コーン缶 レタス 大根 玉葱 人参 にんにく キャベツ ねぎ 切干大根 もやし チンゲン菜 こねぎ いちご	576	28.7

※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のでご了承ください。

※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定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。



2月の献立は韓国・アメリカフェアです！世界の様々な料理に興味を持ってもらいたいと思っています。

韓国→ぶたちぢみ、ビビンバ、キンパ、ほっとく、チョレギサラダ、韓国風スープ

アメリカ→ホットドッグ、ハンバーガー、ポテト、ピザ、ジャンバラヤ

ほっとくは、もちもちの生地に餡を包んだ韓国では定番のおやつです。あんこを包んで焼いていきます。

ジャンバラヤは、肉や野菜を使ったごはん料理の一つで、炊き込みごはんのような料理です。

カレー粉でサフランライス風にして、赤、緑のピーマンと合わせていきます。

食育活動の一貫で、ほし組と特製ドレッシングを考えました。色んな調味料の味を知って、どの組み合わせの調味料を合わせると美味しいのか、一生懸命考えてくれました。

今回の特製ドレッシングは、『しょうゆ・塩・酢・油・きび糖・はちみつ』に決定しました。お楽しみに！

