

# 2023年度 3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	1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ひなまつりごはん (ひしもち風まぜごはん) 白菜のドレッシング和え ★くるぼんきゅー 白組	牛乳 さくらもち風蒸しパン	胚芽米 なたね油 きび糖 そうめん 上白糖 小麦粉 米粉 ごま油	牛乳 豆乳 豚ひき肉 鮭 豆腐 ウィナー あんこ	コーン缶 コーンクリーム缶 小松菜 菜花 玉葱 人参 白菜 きゅうり みかん缶 いちご 抹茶	597	20.4
2	土	さば入りハヤシライス わかめサラダ	豆乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 きび糖 キャロットロール	豆乳 豚肉 さば缶	わかめ 生姜 にんにく 玉葱 人参 南瓜 きゃべつ きゅうり もやし みかん缶	533	17.7
4	月	乳児：ロールパン 幼児：4：★丸パン 18：★ソフトフランスパン ★クリームシチュー ★フルーツサラダ	豆乳 オレンジ 4：★コーンツナマヨ 巻き寿司 18：焼肉太巻き寿司	パン なたね油 じゃが芋 バター きび糖 胚芽米 小麦粉 4：ノエッグマヨネーズ 18：ごま油 片栗粉	豆乳 牛乳 鶏肉 スキムミルク 4：ツナ缶 18：牛肉 鶏がらスープ	きゅうり 玉葱 人参 ブロッコリー きゃべつ オレンジ みかん缶 りんご のり 4：コーン缶	619 645	25.9 27.1
5	火	★ごはん ★鮭のオーロラソースがけ 青菜とれんこんのガリバタソテー 味噌汁	牛乳 いちご 5：★きなこ揚げパン 19：★ココアハーフ クワッサン	胚芽米 米粉 なたね油 オリーブ油 ノエッグマヨネーズ きび糖 5：ロールパン 19：クワッサン バター	牛乳 鮭 5：きなこ 19：スキムミルク コア 煮干 (出汁用)	ほうれん草 れんこん 人参 にんにく 白菜 えのき にら いちご	541 510	23.7 21.6
6	水	★スープ焼きそば ★里芋のポテサラ	牛乳 ★パンダおにぎり バナナ	蒸し中華麺 なたね油 里芋 じゃが芋 胚芽米 ノエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 かつお節 鶏がらスープ 煮干・かつお節 (出汁用)	のり 玉葱 人参 もやし きゃべつ ピーマン にんにく きゅうり レモン バナナ	518	19.9
7	木	ごはん ★ハンバーグ 温野菜のマリネ スープ	牛乳 7：★お楽しみクッキー 21：乳児：2色クッキー 幼児：★メダルクッキー	胚芽米 パン粉 なたね油 蜂蜜 上白糖 小麦粉 バター オリーブ油 ココア	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 かつお節 (出汁用)	玉葱 きゃべつ 人参 南瓜 にんにく ブロッコリー かぶ チンゲン菜 抹茶	590 574	21.9 21.7
8	金	★わかめごはん (8日のみ2~4 うさぎりんご) ★鶏のハニーから揚げ しょうゆフレンチ スープ (8日：0, 1, 家庭的のみ)	牛乳 ★いちごの ワッフルパンケーキ	胚芽米 蜂蜜 上白糖 片栗粉 米粉 オリーブ油 さつま芋 小麦粉 バター いちごジャム	牛乳 鶏肉 しらす干し おから かつお節 (出汁用)	生姜 にんにく 小松菜 きゃべつ 人参 こねぎ いちご 炊き込みわかめ 塩麴 2~4歳児がらす：りんご	581	23.5
9	土	五目うどん さつま芋のレーズン煮 いちご	豆乳 星っ子せんべい 飛行機ビスケット	うどん さつま芋 きび糖 せんべい ビスケット	豆乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 しめじ 白菜 小松菜 レーズン いちご	523	16.1
11	月	★カレーライス ★ツナサラダ	牛乳 ★クラッカー 11：★ぶどうゼリー 25：★オレンジ グレフルゼリー	胚芽米 押麦 なたね油 じゃが芋 蜂蜜 小麦粉 バター きび糖 上白糖 クラッカー カレー粉	牛乳 豚肉 大豆ミート ツナ缶 鶏がらスープ	寒天 生姜 きゃべつ りんご 玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり11:ブドウ缶・ジャース 25：みかん缶 グレップフルーツ	580 581	22.3 22.4
12	火	★しょうゆラーメン ★味噌ポテト	牛乳 ★しらすわかめおにぎり オレンジ	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 きび糖 胚芽米	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート しらす干し 鶏がらスープ 煮干・かつお節 (出汁用)	炊き込みわかめ 人参 にんにく ほうれん草 白菜 ねぎ にら オレンジ	569	22.5
13	水	★ゆかりごはん みそおでん鍋 カリフラワーの味噌ドレッシング	牛乳 13：★フルーツあんみつ (幼児 くずもち付き) 27：幼児：苺クリームサンド 乳児：苺クリームチーズサンド	胚芽米 きび糖 なたね油 上白糖 13：黒糖 幼児：くず粉 27：ロールパン 乳児：蜂蜜	牛乳 ちくわ ぶり 豚肉 高野豆腐 13：幼児：あんこ きなこ 27：クリームチーズ 幼児 生クリーム	こんにゃく 大根 人参 カリフラワー きゅうり いんげん コーン缶 ゆかり いちご 13：みかん缶 もも缶 バナナ 寒天	540 548	21.2 22.1
14	木	ごはん さわらの塩麴焼き 春雨サラダ 豚汁	牛乳 ★ミートソーススパゲティ りんご	胚芽米 なたね油 きび糖 じゃが芋 スパゲティ	牛乳 さわら 豚肉 鶏ひき肉 大豆ミート	春雨 こんにゃく 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 大根 ねぎ 玉葱 りんご アスパラガス 塩麴	582	27.3
15	金	スペシャルバーガーセット (乳児：2種類) (★タンドリーチキン・★フィロパイナップル・★かじき) ブロッコリーとスナップエンドウの塩昆布和え コーンスープ	豆乳 乳児：いちごゼリーヨーグルト 幼児：★いちごヨーグルト パフェ	バンズパン 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 粉糖	牛乳 豆乳 鶏肉 豆乳ヨーグルト ヨーグルト まだら 幼児：かじき 生クリーム	寒天 きゃべつ いちご ブロッコリー コーンクリーム缶 スナップエンドウ 人参 玉葱 幼児 にんにく りんご	527	26.5
16	土	豚丼 小松菜とベーコンのソテー スープ	豆乳 キャロットロール	胚芽米 きび糖 片栗粉 なたね油 キャロットロール	豆乳 豚肉 ベーコン かつお節 (出汁用)	玉葱 ブロッコリー 小松菜 しめじ 人参 南瓜 かぶ	510	23.4
29	金	ごはん ★マーボー豆腐 チンゲン菜ときゅうりの中華和え ★くるぼんきゅー 赤組	牛乳 ★プーさん風蒸しケーキ	胚芽米 きび糖 片栗粉 なたね油 さつま芋 マカロニ バター そうめん 小麦粉 蜂蜜 カレー粉	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ウィナー 鮭 スキムミルク コア 煮干 (出汁用)	コーンクリーム缶 ねぎ にら 人参 きゅうり 干椎茸 南瓜 チンゲン菜 わかめ	598	24.1

※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が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。



※今月はゆき組にとって保育園最後の給食です。好き嫌いや小食の子が多かった印象のクラスでしたが、年長になり、ほとんど残しが少なく、おかわりもたくさんするようになりました！★マークはゆきぐみからのリクエストです。リクエストのほとんどを組み入れたため、毎日楽しいメニューになっています！