

2024年度 5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 ・ 20	水 ・ 月	牛丼 コールスローサラダ 味噌汁	牛乳 2種のパンケーキ メロン	胚芽米 きび糖 上白糖 なたね油 小麦粉 米粉 オリーブオイル はちみつ バター ノンエッグマヨネーズ	牛乳 牛肉 豚肉 味噌 煮干し (出汁用)	玉葱 こねぎ キャベツ きゅうり 人参 干しぶどう 大根 ねぎ メロン 抹茶パウダー	531	21.1
2	木	さばの味噌うどん ポテトサラダ	豆乳 チャーハン バナナ	うどん じゃがいも なたね油 胚芽米	豆乳 さば 大豆ミート 味噌 鶏がらスープ かつお節 (出汁用)	人参 大根 ねぎ かぼちゃ 白菜 生姜 きゅうり 玉葱 ピーマン バナナ	533	23.2
7 ・ 21	火	★カレーライス 春雨サラダ	牛乳 豆乳ココアプリン メロン	胚芽米 押麦 なたね油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 春雨 上白糖 ピュアココア	牛乳 豆乳 豚肉 粉寒天 ゼラチン 生クリーム 鶏がらスープ	にんにく 生姜 玉葱 セロリー 人参 りんご キャベツ きゅうり コーン缶 カレー粉 メロン	579	17.1
8 ・ 22	水	ごはん 鮭のサクサク衣焼き かぶと甘夏のマリネ 豚汁	牛乳 ブルーベリースコーン	胚芽米 小麦粉 上白糖 オリーブオイル なたね油 パン粉 糸こんにゃく きび糖 バター コーンフレーク じゃがいも	牛乳 鮭 豚肉 カッテージチーズ 味噌	にんにく かぶ (葉・根) 夏みかん 人参 大根 ねぎ ブルーベリージャム	565	24.4
9	木	ロールパン (乳) 丸パン (幼) 鶏肉のマーメレード焼き ★ブロッコリーの塩昆布サラダ 野菜たっぷりマカロニスープ	牛乳 発芽玄米の じゃこおにぎり 小玉すいか	ロールパン (乳) ごま油 丸パン (幼) なたね油 じゃがいも マカロニ 胚芽米 玄米 きび糖	牛乳 鶏肉 塩昆布 ベーコン ちりめんじゃこ 青のり 鶏がらスープ	マーメレード にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ ズッキーニ なす 人参 しめじ 小玉すいか	593	25.7
10 ・ 24	金	ごはん あじの南蛮漬け 小松菜と油揚げのおかか和え 味噌汁	牛乳 ★きなこの揚げパン 夏みかん	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 片栗粉 ロールパン	牛乳 あじ かつお節 味噌 きなこ 油揚げ 煮干し (出汁用)	生姜 玉葱 ピーマン 黄ピーマン 黄ピーマン 小松菜 人参 なす 白菜 もやし 夏みかん	534	23.7
11 ・ 25	土	ドライカレー さつまいもサラダ スープ	豆乳 かぼちゃポーロ ぱりんこ	胚芽米 なたね油 はちみつ さつまいも 米粉 ポーロ せんべい ノンエッグマヨネーズ	豆乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	カレー粉 玉葱 セロリー 人参 きゅうり ねぎ チンゲン菜	581	17.3
13 ・ 27	月	鶏ごぼうおこわごはん さわらのねぎ味噌焼き わかめとトマトの酢の物 味噌汁	牛乳 ★お楽しみクッキー 小玉すいか	胚芽米 もち米 きび糖 なたね油 バター 上白糖 小麦粉 ピュアココア	牛乳 鶏肉 さわら 生わかめ 生揚げ 味噌 かつお節 (出汁用)	ごぼう 人参 ねぎ なめこ 干し椎茸 もやし きゅうり トマト チンゲン菜 生姜 さやえんどう 小玉すいか	578	23.6
14 ・ 28	火	ナポリタン 白菜としらすのサラダ ★豆乳コーンスープ	牛乳 14: ★フルーツパフェ 28: フルーツヨーグルト	スパゲティ なたね油 きび糖 粉糖 14: 小麦粉・上白糖 (幼) バター (幼) コーンフレーク 粉寒天 みかんジュ	牛乳 豚肉 しらす干し 豆乳 プレーンヨーグルト	コーンクリーム缶 玉葱 人参 ピーマン レモン 刻みのり マッシュルーム缶 白菜 バナナ みかん缶 メロン 小玉すいか	613	539
15 ・ 29	水	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり スープ	牛乳 乳: みかんチーズサンド 幼: みかんチーズベーグル	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 ごま油 はちみつ 乳: 食パン 幼: ベーグル	牛乳 木綿豆腐 豚肉 大豆ミート クリームチーズ 味噌 かつお節 (出汁用)	ねぎ 人参 きゅうり かぼちゃ えのき ほうれん草 夏みかん	539	24.9
16 ・ 30	木	乳: ロールパン 幼: 丸パン かじきのケチャップ炒め もやしのナムル スープ	牛乳 そら豆と黒米の 塩昆布おにぎり 夏みかん	乳: ロールパン 米粉 幼: 丸パン なたね油 ごま油 きび糖 胚芽米 黒米	牛乳 めかじき 大豆缶 油揚げ 塩昆布 かつお節 (出汁用)	にんにく 玉葱 たけのこ アスパラ もやし しめじ ブロッコリー キャベツ そら豆 人参 ほうれん草 夏みかん	531	24.8
17 ・ 31	金	ごはん ★塩のから揚げ フルーツサラダ 味噌汁	牛乳 スナップエンドウの スパゲティ メロン	ごはん 米粉 片栗粉 なたね油 きび糖 じゃがいも スパゲティ オリーブオイル	牛乳 味噌 鶏肉 豚肉 煮干し (出汁用)	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり みかん缶 りんご まいたけ こねぎ ねぎ 人参 なす スナップエンドウ メロン	565	27.6
18	土	ハヤシライス キャベツとしめじのサラダ フルーツゼリー	豆乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 じゃがいも きび糖 キャロットロール	豆乳 豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ しめじ きゅうり フルーツゼリー	568	19.1
23	木	チキンライス 肉団子の黒酢あんかけ ★ブロッコリーとコーンのサラダ スープ	豆乳 さつまいも蒸しパン 小玉すいか	胚芽米 なたね油 パン粉 片栗粉 きび糖 小麦粉 さつまいも	豆乳 鶏肉 豚肉 大豆ミート 大豆缶 豆乳ヨーグルト かつお節 (出汁用)	コーン缶 マッシュルーム缶 玉葱 人参 ブロッコリー もやし しめじ キャベツ 小玉すいか 炭酸水	627	29.2

※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。

* 今月よりゆきぐみ誕生児のリクエストメニューは、クラスの前にて掲示を行います。★はゆき組の誕生児リクエストメニューです。

※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。



食育活動で子ども達と一緒に
にさやえんどうやスナップエン
ドウのすじ取り、そら豆のさ
やとりを行っていきたくと思っ
ています。食育活動を通じて、
沢山の野菜に触れ、苦手の
野菜も一口挑戦に繋がった
ら、と思っています。