

# 2024年度 7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)	タンパク質 (g)
1	月	ごはん ドライカレー ブロッコリーと豆腐のサラダ スープ	牛乳 ツナとほうれん草の スパゲティ バナナ	胚芽米 玄米 なたね油 米粉 はちみつ きび糖 スパゲティ	牛乳 豚肉 大豆ミート 木綿豆腐	ツナ缶 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー しめじ 白菜 小松菜 ほうれん草 セロリー バナナ	555	704
2	火	(乳) ロールパン (幼) ★丸パン ★鮭のクリームシチュー 春雨サラダ	豆乳 フルーツヨーグルト	ロールパン (乳) 小麦粉 丸パン (幼) じゃがいも バター なたね油 春雨 きび糖 粉糖	牛乳 豆乳 鮭 スkimミルク プレーンヨーグルト 鶏ガラスープ	コーン缶 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ おかひじき バナナ レモン みかん缶 メロン	565	25.1
3	水	ごはん ポークチャップ ポパイサラダ (乳児) 味噌汁	牛乳 黒糖かりんとう メロン	胚芽米 なたね油 きび糖 食パン 黒砂糖 米粉	牛乳 豚肉 大豆缶 絹豆腐 生わかめ 味噌 煮干し (出汁用)	コーン缶 ツナ缶 玉葱 にんにく 人参 ほうれん草 しめじ メロン	551	24.3
4	木 水	ごはん かじきフライ トマトとツナのマリネ 夏野菜スープ (幼児)	牛乳 ★お楽しみクッキー	胚芽米 小麦粉 パン粉 なたね油 きび糖 オリーブオイル バター 上白糖 ピュアココア	牛乳 めかじき プロセスチーズ	ツナ缶 青のり トマト きゅうり しそ葉 かぼちゃ なす ズッキーニ 人参 キャベツ	580	23.1
5	金	ぶっかけうどん ★味噌ポテト	牛乳 ★しらすと万能ねぎの おにぎり 小玉すいか	うどん 小麦粉 片栗粉 なたね油 きび糖 胚芽米 じゃがいも	牛乳 牛肉 豚肉 油揚げ 味噌 しらす干し かつお節 (出汁用)	大根 なす トマト 生姜 こねぎ えのきたけ 小松菜 小玉すいか	572	19.8
6	土	ハヤシライス コーンサラダ フルーツゼリー	豆乳 キャロットロール	胚芽米 なたね油 さつまいも きび糖 キャロットロール	豆乳 豚肉	コーン缶 にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ きゅうり フルーツゼリー	572	18.9
8	月	ごはん さばの蒲焼き つるむらさきとちくわのナムル (幼児) 味噌汁	牛乳 高野シュガーラスク バナナ	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 ごま油 グラニュー糖 ピュアココア	牛乳 まさば ちくわ 高野豆腐 味噌 煮干し (出汁用)	生姜 ほうれん草 つるむらさき もやし 人参 大根 ブロッコリー バナナ	533	28.1
9	火	(乳) ロールパン (幼) フォカッチャ ★鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ スープ	牛乳 もろこし焼きにぎり 小玉すいか	ロールパン (乳) フォカッチャ (幼) なたね油 きび糖 胚芽米 とうもろこし	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節 (出汁用)	にんにく 切干大根 人参 きゅうり キャベツ チンゲン菜 小玉すいか マーマレード	528	22
10	水	★チキンカレーライス フルーツサラダ	牛乳 トロピカルゼリー	胚芽米 押麦 きび糖 なたね油 はちみつ バター 小麦粉 クラッカー 上白糖 カレー粉	牛乳 クリームチーズ 鶏肉 粉寒天 ゼラチン プレーンヨーグルト 鶏ガラスープ	にんにく 生姜 玉葱 パイン缶 キャベツ かぼちゃ ブロッコリー 人参 きゅうり セロリー りんご レモン オレンジ・ぶどうジュース	607	16.8
11	木	ごはん さわらの黒酢あんかけ おからの梅肉和え スープ	牛乳 11: きなご揚げパン 25: パンケーキ メロン	胚芽米 片栗粉 なたね油 米粉 きび糖 11: ロールパン 25: 小麦粉・オリーブオイル・バター・ノンエッグマヨネーズ・上白糖・はちみつ・抹茶	牛乳 生わかめ さわら かつお節 (出汁用) 木綿豆腐 11: きなご	赤ピーマン 黄ピーマン おくら ズッキーニ 人参 ましたけ かぶ 梅干し メロン	538	512
12	金	★しょうゆラーメン 小松菜と厚揚げの旨塩ナムル	牛乳 肉巻きコロにぎり 小玉すいか	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 胚芽米 きび糖	牛乳 大豆ミート 豚肉 生揚げ 鶏がらスープ かつお節・ 煮干し (出汁用)	コーン缶 にんにく ねぎ 白菜 にら 小松菜 人参 きゅうり 生姜 こねぎ 小玉すいか	525	27
13	土	ピビンバ丼 かぼちゃフレンチ スープ	豆乳 カルシウム入りかぼちゃポー ソフトせんべい	胚芽米 なたね油 きび糖 かぼちゃ せんべい ビスケット	豆乳 豚肉 かつお節 (出汁用)	玉葱 生姜 人参 もやし 小松菜 いんげん ねぎ チンゲン菜	525	19.5
18	木	わかめごはん いわしバーグ ブロッコリーのかりかりサラダ ねばねば汁	牛乳 ココアプリン メロン	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 上白糖 ピュアココア	牛乳 豆乳 味噌 鶏肉 いわしのすり身 絹豆腐 大豆ミート ちりめんじゃこ ひきわり納豆 生クリーム 炊込みわかめ 寒天 ゼラチン	玉葱 人参 ましたけ 生姜 ブロッコリー なめこ モロヘイヤ メロン	542	29
30	火	★チャーハン 酢豚 フレッシュきゅうり 冬瓜スープ	牛乳 マヨコーン蒸しパン	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 オリーブオイル 小麦粉 バター ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豆乳 豚肉 大豆ミート おから 鶏がらスープ かつお節 (出汁用)	コーン缶 コーンクリーム缶 玉葱 人参 ピーマン たけのこ れんこん きゅうり レモン ねぎ 冬瓜 小松菜 生姜	547	23.3

※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もありますがご了承ください。



※0、1歳児クラスは果物が昼食につきます。

※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。

【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。

だんだんと暑さが増えてきて、食欲が落ちてしまう時期になります。暑さに負けないように、食ベやすく慣れ親しんだ、元気の出る献立にしました。

・ポパイサラダ・・・人参をハートや星に型抜きます。(乳児のみ)

・つるむらさきとちくわのナムル、夏野菜スープ

・・・人参をハート、クマ、星に型抜きたもの(幼児クラスの中で6人)を用意します。型抜き人参を見つけて、調理室に伝えてくれたらお楽しみが待ってるかも・・・!!!

・高野シュガーラスク・・・高野豆腐にココア、シュガーパウダーの2種類をかけます。

・とうもろこし焼きにぎり・・・とうもろこしを丸ごとゆでて、身を削ぎ落して、ごはんと混ぜて最後に焼きます。

・トロピカルゼリー・・・下にクリームチーズで作るレアチーズ、その上にクラッシュしたぶどうゼリーとオレンジゼリーを

乗せてトロピカルゼリーにします。