

# 2024年度 10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 ・ 28	火 ・ 月	ごはん 筑前煮 かぶの甘酢漬け 味噌汁	牛乳  ♡パンケーキ バナナ	胚芽米 米粉 なたね油 里芋 蜂蜜 きび糖 小麦粉 オリーブオイル バター 上白糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	人参 大根 たけのこ かぶ きゅうり 小松菜 なめこ バナナ	540	16.2
2	水	ごはん ♡天ぷら盛り合わせ ブロッコリーのいそべ和え スープ	牛乳  ♡パンドロぼうの フレンチトースト りんご	胚芽米 さつまいも 小麦粉 なたね油 きび糖 食パン 上白糖 ココア	牛乳 いわし 乳児：鶏肉 幼児：ウィンナー かつお節 (出汁用)	南瓜 人参 ブロッコリー きゃべつ もやし にら りんご きざみのみり	585	20.9
3 ・ 18	木 ・ 金	3：形パン(からすのパンやさん) 18：乳 ロールパン、幼 フォカッチャ きのこのマカロニグラタン りんごと柿のマリネ スープ	豆乳 鮭のガリパタ 炊込みおにぎり みかん	ロールパン 幼児：フォカッチャ マカロニ バター なたね油 オリーブオイル きび糖 小麦粉 胚芽米	牛乳 鶏肉 スキムミルク 豆乳 とろけるチーズ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 しめじ 舞茸 白菜 きゅうり りんご かき 大根 チンゲン菜 にんにく みかん	589	26.5
4	金	ゆかりふりかけごはん 乳 ハンバーグ、幼 まんが肉バーグ きゃべつの塩昆布和え 味噌汁	牛乳 乳 ♡人参クッキー 幼 ★メダルクッキー	胚芽米 なたね油 パン粉 ごま油 バター 小麦粉 上白糖 ココア	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから かつお節 煮干 (出汁用)	塩昆布 きざみのみり ごぼう 玉葱 きゃべつ きゅうり 大根 人参 なす えのき ほうれん草	565	20.4
5 ・ 19	土	ハヤシライス コールスローサラダ	豆乳  星っこせんべい ひこうきビスケット	胚芽米 なたね油 じゃが芋 きび糖 せんべい ビスケット	豆乳 鶏肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり ブロッコリー みかん缶 レーズン	556	18.4
7 ・ 21	月	ごはん ぶりの照り焼き 三色おひたし けんちん汁	牛乳 乳 みかんバターサンド 幼 みかんフルーツ サンド	胚芽米 きび糖 なたね油 里芋 食パン 上白糖 乳児：バター・蜂蜜	牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 油揚げ 幼児：生クリーム	糸こんにゃく ゼラチン ほうれん草 もやし 人参 大根 ねぎ みかん缶 乳児：レモン	543	23.8
8 ・ 22	火	★ちゃんぽんラーメン ★かぼちゃサラダ	牛乳 しらすわかめ おにぎり バナナ	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 胚芽米 ノンイグマヨネーズ	牛乳 豚肉 ちくわ しらす 鶏がらスープ 煮干かつお節 (出汁用)	にんにく きくらげ 玉葱 人参 もやし きゃべつ 南瓜 きゅうり バナナ 炊込みわかめ	515	20.3
9 ・ 23	水	ごはん あじのさんが焼き れんこんのきんぴら ゆでブロッコリー 味噌汁	牛乳 カップあんまん みかん	胚芽米 パン粉 片栗粉 きび糖 小麦粉 なたね油 ごま油	牛乳 豆乳 あじ 豚ひき肉 あんこ 煮干 (出汁用)	糸こんにゃく 舞茸 みかん ねぎ こねぎ しそ 生姜 れんこん 人参 いんげん ブロッコリー 白菜	530	22.9
10 ・ 24	木	乳 ロールパン、幼 丸パン ポークビーンズ カリフラワーのサラダ コーンスープ	豆乳  春巻き	ロールパン/丸パン じゃが芋 なたね油 きび糖 春巻きの皮 春雨	牛乳 豆乳 豚肉 大豆 大豆ミート	コーンクリーム缶 生姜 人参 玉葱 カリフラワー きゅうり たけのこ きゃべつ	553	26.6
11 ・ 25 おにぎりの日	金	ごはん、スープ(はな～ゆき11日のみ) 鶏肉のハニーから揚げ しょうゆフレンチ 25日のみ：うさぎりんご(はな～ゆき)	牛乳 11：♡南瓜の 焼きドーナツ 25：秋パフェ	胚芽米 片栗粉 蜂蜜 米粉 なたね油 11：蜂蜜 オリーブオイル 25：ノンフレク バター	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用) 11：豆乳 25：(幼児)生クリーム	生姜 かぶ にんにく 小松菜 人参 きゃべつ ブロッコリー 11：南瓜 25：乳児レーズン 25：りんご さつまいも	533	428
12 ・ 26	土	鶏肉と高野豆腐のあんかけ丼 南瓜とさつまいものハニーオープン焼き スープ	豆乳  キャロットロール	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 さつまいも 蜂蜜 キャロットロール	豆乳 鶏肉 高野豆腐 かつお節 (出汁用)	コーン缶 玉葱 人参 小松菜 きゃべつ 南瓜	541	19
15 ・ 29	火	マーボー焼きそば ★フルーツサラダ スープ	牛乳  ツナマヨチーズ おにぎらず	蒸し中華麺 胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 じゃが芋 ノンイグマヨネーズ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 大豆ミート ツナ缶 プロセスチーズ かつお節 (出汁用)	ねぎ にら 白菜 人参 きゃべつ きゅうり 玉葱 バイン缶 みかん缶 のり	597	28.2
16 ・ 30	水	栗芋おこわ さばの味噌煮 小松菜と油揚げのおひたし 味噌汁	牛乳 きのこのバター 焼きうどん 柿	胚芽米 もち米 さつまいも 栗 きび糖 うどん バター	牛乳 さば 油揚げ 鶏肉 煮干 (出汁用)	生姜 小松菜 もやし 人参 冬瓜 こねぎ ねぎ しめじ きゃべつ 柿	517	24
17 ・ 31	木	★ゆきぐみオリジナル秋野菜カレー 31：ハロウィンおばけカレー 和風サラダ	牛乳 17：りんごゼリー、 クラッカー 31：ハロウィンプリン	胚芽米 押麦 蜂蜜 じゃが芋 さつまいも バター 小麦粉 きび糖 17：リンゴジュース クラッカー	牛乳 豚肉 豆腐 しらす 鶏がらスープ 31：豆乳 生クリーム ココア グラニュー糖	生姜 玉葱 人参 セロリ にんにく なめこ りんご 寒天 きゃべつ きゅうり ゼラチン わかめ 31：レーズン 南瓜	558	548

※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。  
 ※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。

★はゆきぐみ誕生児のリクエストメニューです。

♡は、絵本コラボメニューです。

「しろくまちゃんのホットケーキ」や「からすのぱんやさんシリーズ」「パンドロぼう」  
 「パンドロぼう」「ぐりとぐらシリーズ」からイメージしたメニューを取り入れています。  
 詳しくは、10月のSDGsだよりをご覧ください。

10/4は運動会前日のため、応援特別メニューとなっております！

