

2020年度 6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) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) |
| 1 ・ 22 | 月 | ぶどうロール スタミナハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ スープ | 牛乳 鮭と塩昆布の おにぎり メロン | ぶどうロール たね油 パン粉 胚芽米 きび糖 カレー粉 | 牛乳 豚ひき肉 鮭 ブロセスチーズ かつお節 (出汁用) | コーン缶 玉葱 ビーマン 人参 きゃべつ 大根 しめじ メロン 塩昆布 ブロッコリー | 563 26 18.3 2.3 |
| 2 ・ 16 | 火 | 菜めしごはん いわしの梅じそおろし焼き 肉じゃが煮 味噌汁 | 牛乳 枝豆クッキー | 胚芽米 きび糖 米粉 じゃが芋 バター たね油 小麦粉 上白糖 | 牛乳 いわし 粉チーズ 豚肉 煮干し (出汁用) | しらたき 小松菜 梅 大葉 大根 人参 玉葱 いんげん なす 枝豆 つるむらさき | 593 24.8 19.8 2.3 |
| 3 ・ 30 | 水 ・ 火 | きつねうどん チキンとトマトのサラダ | 牛乳 裏巻き寿司 バナナ | うどん きび糖 ごま油 たね油 胚芽米 ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ缶 ウイナー かつお節 (出汁用) | 玉葱 人参 のり 舞茸 きゃべつ きゅうり トマト バナナ アスパラガス ほうれん草 | 518 20.7 14.5 2.4 |
| 4 虫歯 予防デー | 木 | じゃこ大豆ごはん さわらのみそヨーグル焼き かみかみサラダ すまし汁 | 豆乳 りんごと はちみつケーキ | 胚芽米・米粉・米粉 たね油 きび糖 小麦粉 バター はちみつ ノンエッグマヨネーズ | 牛乳 豆乳 大豆 さわら ちりめんじゃこ プレーンヨーグルト 煮干し (出汁用) | にんにく ごぼう コーン缶 人参 きゅうり 冬瓜 ほうれん草 切干大根 おくら りんご | 598 21.3 22.3 1.9 |
| 5 ・ 19 | 金 | ピピンパ丼 南瓜のフレンチサラダ 味噌汁 | 牛乳 納豆チーストースト 小玉スイカ | 胚芽米 たね油 きび糖 食パン | 牛乳 豚肉 納豆 しらす干し とろけるチーズ 煮干し (出汁用) | 玉葱 生姜 人参 もやし 小松菜 かぼちゃ いんげん かぶ くら すいか | 579 27.3 16.3 2.4 |
| 6 ・ 20 | 土 | ドライカレー コールスローサラダ スープ | 牛乳 ソフトせんべい塩味 飛行機ビスケット | 胚芽米・米粉・たね油 カレー粉 はちみつ きび糖 さつま芋 せんべい ビスケット | 牛乳 豚ひき肉 かつお節 (出汁用) | 人参 セロリ 人参 きゃべつ きゅうり みかん缶 レーズン こねぎ | 605 17.8 18.3 2.1 |
| 8 花の日 | 月 | 花型パン かじきのラタトゥユソースがけ ブロッコマッシュポテト コーンスープ | 豆乳 そばめし メロン | ロールパン 米粉 たね油 きび糖 じゃが芋 バター 蒸し中華麺 胚芽米 | 牛乳 豆乳 めかじき 豚ひき肉 かつお節 | 人参・玉葱・トマト缶・青のり・メロン にんにく 黄ピーマン きゃべつ ブロッコリー チンゲン菜 なす コーンクリーム缶 スズキニ | 573 24.4 19.3 2.4 |
| 9 ・ 23 | 火 | ごはん じゃんじゃん豆腐 なすときゅうりの中華和え 味噌汁 | 牛乳 ジャーマンポテト スパゲティ | 胚芽米 スパゲティ きび糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 バター オリーブ油 | 牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン 煮干し (出汁用) | にんにく 人参 たけのこ ねぎ 小松菜 干椎茸 きゅうり チンゲン菜 なす 白菜 ・もやし ・玉葱 ・パセリ | 570 25.5 18.7 2.4 |
| 10 ・ 24 | 水 | 南瓜カレーライス わかめのネバネバサラダ | 牛乳 あじさいゼリー | 胚芽米・押麦・はちみつ バター 小麦粉 きび糖 上白糖 たね油 カレー粉 | 牛乳 豚肉 プレーンヨーグルト 生クリーム 鶏ガラスープ | わかめ・寒天・ゼラチン・おくら・南瓜 にんにく・生姜・玉葱・セロリ・人参 いんげん・りんご・きゅうり・りんご りんごジュース・ぶどうジュース | 566 16.3 18.7 1.3 |
| 11 ・ 25 | 木 | ごはん おじフライ モロヘイヤのナムル 塩鶏汁 | 牛乳 バナナサンド | 胚芽米 小麦粉 パン粉・たね油・ごま油 はちみつ 食パン きび糖 バター | 牛乳 あじ 鶏肉 油揚げ 鶏ガラスープ | こんにゃく 人参 もやし きゅうり 大根 ねぎ レモン バナナ モロヘイヤ | 596 24 19.8 2.1 |
| 12 ・ 26 | 金 | ジャージャー麺 ブロッコリーとスズキニのソテー | ラッシー 焼きもちこし& 焼き枝豆 小玉スイカ | 蒸し中華麺 たね油 きび糖 片栗粉 | 牛乳 プレーンヨーグルト 豚ひき肉 ハム 鶏ガラスープ かつお節 (出汁用) | わかめ・ねぎ・人参・もやし・トマト きゅうり とうもろこし にんにく 枝豆 赤ピーマン スズキニ ブロッコリー すいか | 507 24.9 17.6 2.7 |
| 13 ・ 27 | 土 | 豚丼 南瓜の甘露煮 具だくさん味噌汁 | 牛乳 うすやきしょうゆ せんべい ミレービスケット | 胚芽米 きび糖 片栗粉 せんべい ビスケット | 牛乳 豚肉 鶏肉 | 玉葱 小松菜 かぼちゃ 人参 大根 ごぼう こねぎ | 584 23 14.2 1.8 |
| 15 ・ 29 | 月 | ごはん ガリパチキンソテー いんげんのみそ和え スープ | 牛乳 インドサモサ メロン | 胚芽米 米粉 たね油 バター きび糖 じゃが芋 ぎょうざの皮 カレー粉 | 牛乳 鶏肉 ハム 豚ひき肉 かつお節 (出汁用) | にんにく ねぎ きゃべつ ピーマン たけのこ いんげん アスパラガス 小松菜 レタス 玉葱 人参 メロン | 524 24.7 16.2 2.1 |
| 17 | 水 | 焼きそば しょうゆフレンチ スープ | 豆乳 ハムチース ライスバーガー 小玉スイカ | 蒸し中華麺 胚芽米 たね油 | 豆乳・ハム・しらす干し ウイナー かつお節 ブロセスチーズ かつお節 (出汁用) | 玉葱 人参 もやし にら きゃべつ ピーマン 小松菜 ねぎ チンゲン菜 すいか | 548 19 19.3 3 |
| 18 誕生会 | 木 | (幼児) かたつむりごはん (乳児) ごはん、メンチカツ おかひじきと春雨のサラダ 味噌汁 | 麦茶 (乳児)フルーツ入り ヨーグルトフレーク (幼児)フルーツパフェ | 胚芽米・パン粉・春雨 たね油・きび糖・コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ (幼児)小麦粉・バター・ ミニゼリー | プレーンヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 煮干し (出汁用) (幼児)牛乳 | コーン缶 のり 玉葱 人参 舞茸 おかひじき きゅうり アスパラガス ほうれん草 バナナ メロン さくらんぼ | 590 18.8 19.6 2.2 |

※献立内容をよく確認の上、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27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

※食物アレルギー特定原材料27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ます。

以上のことも参考に食材の確認をお願いします。

