

2020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日分 (kcal)
							たんぱく質 (g)
							脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
1 ・ 15	水	ごはん さわらのスパイシー焼き 高野豆腐と小松菜の和え物 味噌汁	豆乳 メロンパン風トースト	胚芽米 片栗粉 なたね油 きび糖 食パン バター カレー粉 グラニュー糖 小麦粉	豆乳 凍り豆腐 さわら 油揚げ 味噌 煮干し(出汁用)	にんにく 生姜 小松菜 人参 大根 ねぎ	557 22.4 19.1 1.9
2 ・ 16	木	チキンカレーライス 海藻サラダ	牛乳 抹茶プリン デラウエア	胚芽米 押麦 小麦粉 なたね油 じゃがいも はちみつ バター カレー粉 きび糖 上白糖 抹茶	牛乳 鶏肉 粉寒天 海藻ミックス 生わかめ 生クリーム ゼラチン チキンガラスープ 豆乳	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 スズキーニ りんご キャベツ きゅうり もやし デラウエア	593 16.2 22 1.5
3 ・ 29	金 ・ 水	ハンズパン(乳児) 丸パン(幼児) いわしのラタトゥーユソース フルーツサラダ ベーコンレタススープ	牛乳 大葉とじゃこのおにぎり	丸パン ハンズパン 米粉 なたね油 きび糖 胚芽米	牛乳 いわし ベーコン ちりめんじゃこ かつお節(出汁用)	コーン缶 人参 なす レタス スズキーニ にんにく 大葉 トマト缶 キャベツ きゅうり セロリー りんご バイン缶	558 23.6 21.2 2.4
4 ・ 18	土	マーボー丼 さつまいものレモン煮 スープ	牛乳 ソフトせんべい塩味 胚芽クッキー	胚芽米 片栗粉 なたね油 きび糖 さつまいも クッキー せんべい	牛乳 木綿豆腐 豚肉 味噌 かつお節(出汁用)	ねぎ 人参 生姜 干しぶどう もやし ほうれん草	593 18.8 16.4 1.8
6 ・ 20	月	さばのまぜ麺 トマトとオクラのサラダ スープ	牛乳 焼きとうもろこしおにぎり 小玉スイカ	干しうどん きび糖 ごま油 なたね油 胚芽米	牛乳 まさば 刻みのり 味噌 かつお節(出汁用)	とうもろこし チンゲン菜 玉葱 小松菜 人参 ごねぎ キャベツ おくら トマト ねぎ 小玉スイカ	553 21.4 13.9 2.4
7 ・ 21	火	七夕ロコモコ丼 (7日) ロコモコ丼 (21日) 夏野菜ピクルス 冬瓜スープ	豆乳 そうめんチャンプルー バナナ	胚芽米 パン粉 なたね油 きび糖 ごま油 片栗粉 そうめん ノンエッグマヨネーズ	豚肉 鶏肉 豆乳 チキンガラスープ かつお節(出汁用)	玉葱 キャベツ 人参 セロリー ピーマン 赤ピーマン きゅうり スズキーニ おくら にんにく ねぎ 冬瓜 生姜 いら バナナ	562 21.3 17.3 2.4
8 ・ 22	水	ごはん あじの南蛮漬け ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	牛乳 クリームチーズと ブルーベリーのスコーン	胚芽米 米粉 バター なたね油 きび糖 片栗粉 小麦粉 上白糖 ベーキングパウダー	牛乳 まあじ 刻みのり 絹豆腐 クリームチーズ 味噌 煮干し(出汁用)	生姜 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 しめじ なめこ ブルーベリー	520 21.7 16 1.8
9 ・ 30	木	ロールパン(乳児) 丸パン(幼児) かぼちゃのクリームシチュー 五目和え	牛乳 カレーピラフ メロン	丸パン ロールパン バター 小麦粉 なたね油 きび糖 胚芽米 ごま油 カレー粉	牛乳 鶏肉 スキムミルク ローズハム 油揚げ 豚肉	玉葱 人参 しめじ かぼちゃ もやし きゅうり メロン	615 24.7 22.5 2.2
10 ・ 31	金	ごはん 納豆のかき揚げ もやしとらのナムル 味噌汁	牛乳 おから入りココアケーキ	胚芽米 小麦粉 なたね油 バター ごま油 きび糖 ベーキングパウダー 上白糖 ビュアココア	牛乳 糸引納豆 ちりめんじゃこ おから 味噌 煮干し(出汁用)	枝豆 玉葱 人参 モロヘイヤ もやし いら ほうれん草 にんにく ねぎ 大根	637 18.1 22.1 2
11 ・ 25	土	やきとり丼 三色おひたし 味噌汁	牛乳 ミレービスケット 鉄塩せん	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 じゃがいも せんべい クッキー	牛乳 鶏肉 刻みのり 味噌 煮干し(出汁用)	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 玉葱	570 251 17.6 1.9
13 ・ 27	月	花ぞぼろごはん かじきのケチャップ炒め ゴーヤサラダ 味噌汁	ココア きなこ揚げパン	胚芽米 きび糖 なたね油 上白糖 ロールパン ビュアココア	牛乳 豚肉 めかじき ツナ缶 きなこ 味噌 煮干し(出汁用)	玉葱 人参 生姜 さやえんどう ねぎ ピーマン 白菜 にがり なす えのき 舞茸	607 26.4 21 2.1
14 ・ 28	火	さつまいも塩ラーメン ブロッコリーのカラフルサラダ	牛乳 枝豆入りおやき 小玉スイカ	蒸し中華麺 きび糖 なたね油 じゃがいも 片栗粉	牛乳 スキムミルク プロセスチーズ 豚肉 チキンガラスープ かつお節(出汁用)	にんにく 生姜 レモン 枝豆 チンゲン菜 トマト もやし ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン 小玉スイカ	536 24.4 19.3 2.1
17 誕生会	金	バエリア 冷しゃぶのおろしポン酢 ミネストローネ	牛乳 カルピス蒸しパン	胚芽米 なたね油 きび糖 マカロニ 小麦粉 上白糖 カレー粉 ベーキングパウダー	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 乳酸菌飲料 豆乳	玉葱 にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 パセリ 生姜 しめじ レタス きゅうり キャベツ	561 19 16.5 1.4

※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定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。

