

2020年度 8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)
							脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
1 ・ 29	土	インディアンスパゲティー コールスローサラダ スープ	牛乳 のりせんべい ミレービスケット	スパゲティー なたね油 きび糖 せんべい ビスケット カレー粉	牛乳 鶏肉 ローズハム かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 ピーマン トマト きゃべつ きゅうり レーズン かぼちゃ ズッキーニ	530 18.9 17.2 2.2
3 ・ 24	月	ロールパン (乳児) 丸パン (幼児) 鶏肉のバイン煮 枝豆入りポテトサラダ スープ	牛乳 おかひじきチャーハン スイカ	ロールパン (乳)/丸パン (幼) きび糖 なたね油 胚芽米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節 (出汁用)	枝豆 玉葱 人参 きゅうり きゃべつ もやし ねぎ ブロッコリー おかひじき バイン缶 ピーマン スイカ	554 27.4 18.5 2.6
4 ・ 18	火	わかめごはん さわらの磯辺揚げ 小松菜のネバネバおひたし 夏野菜スープ	牛乳 手作り 桃ジャムサンド	胚芽米 小麦粉 なたね油 食パン 上白糖	牛乳 納豆 ローズハム さわら かつお節 (出汁用)	小松菜 なす コーン缶 南瓜 人参 ズッキーニ 冬瓜 もも缶 もも トマト レモン 炊込みわかめ 青のり おくら	612 24.7 17.3 2.1
5 ・ 31	水・月	豚しゃぶうどん ブロッコリーとツナのサラダ	豆乳 ブルーベリー レアチーズケーキ 梨	うどん きび糖 なたね油 バター 上白糖 クラッカー	豆乳 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト 粉ゼラチン クリームチーズ かつお節 (出汁用)	こねぎ 生姜 大根 トマト きゃべつ もやし しめじ ブロッコリー 梨 ブルーベリー	574 22.9 24 2.7
6 ・ 20	木	ごはん 大豆入りミートボール モロヘイヤのみそマヨ和え 味噌汁	牛乳 レモンクッキー スイカ	胚芽米 パン粉 片栗粉 なたね油 きび糖 上白糖 バター 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 大豆 豚ひき肉 煮干し (出汁用)	玉葱 小松菜 人参 もやし きゅうり 大根 にら レモン スイカ モロヘイヤ	600 19.9 22.8 1.7
7 ・ 21	金	ごはん あじのカレー立田マリネ きゃべつのかん昆布和え 味噌汁	牛乳 おくらそうめん デラウェア	胚芽米 米粉 なたね油 ごま油 オリーブ油 そうめん カレー粉	牛乳 あじ 鶏肉 高野豆腐 煮干し (出汁用) かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 なす 塩昆布 トマト きゃべつ きゅうり 南瓜 おくら パセリ ほうれん草 デラウェア	533 26.4 14.3 3
8 ・ 22	土	ブルコギ丼 スティックポテト スープ	牛乳 さくつとあられ 胚芽クッキー	胚芽米 きび糖 なたね油 片栗粉 ごま油 さつま芋 蜂蜜 あられ クッキー	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節 (出汁)	玉葱 人参 ピーマン にら 生姜 にんにく かぶ チンゲン菜	611 20.4 18.4 1.8
11 ・ 25	火	いわしの蒲焼き丼 ゴーヤチャンプルー 味噌汁	豆乳 フライドポテト スイカ	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 じゃが芋	豆乳 いわし 豆腐 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し (出汁用)	青のり 生姜 ほうれん草 もやし 人参 にら ゴーヤ なす 舞茸 スイカ	580 26.9 20.3 1.8
12 ・ 26	水	ごはん 豚肉としのかき揚げ 小松菜とコーンのおひたし 味噌汁	牛乳 トマトとズッキーニの 冷製パスタ 梨	胚芽米 きび糖 小麦粉 なたね油 スパゲティー オリーブ油	牛乳 豚肉 ツナ缶 煮干し (出汁用)	小松菜 わかめ 生姜 大葉 コーン缶 にんにく 赤ピーマン 玉葱 人参 白菜 梨 トマト ピーマン ズッキーニ	546 22.1 15.2 1.8
13 ・ 27	木	冷やし中華風ラーメン 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 さばの冷汁 バナナ	蒸し中華麺 きび糖 ごま油 なたね油 胚芽米	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 さば 豆腐 鶏がらスープ かつお節 (出汁用)	コーン缶 生姜 にんにく トマト きゅうり 冬瓜 わかめ 玉葱 おくら 冬瓜 こねぎ バナナ	536 28.6 16.3 3
14 ・ 28	金	夏野菜のフィッシュカレーライス ハワイアンサラダ	豆乳 ポップコーン&枝豆	胚芽米 押麦 蜂蜜 きび糖 ポップコーン バター 小麦粉 なたね油	豆乳 めかじき 牛乳 鶏ガラスープ	生姜 にんにく 玉葱 セロリ 人参 なす 南瓜 おくら 枝豆 りんご きゃべつ きゅうり トマト	574 18.4 19.6 1.7
15	土	塩豚レモン丼 南瓜の甘煮 枝豆 味噌汁	牛乳 うすやき しょうゆせんべい メープルかりんとう	胚芽米 なたね油 きび糖 せんべい かりんとう	牛乳 豚肉 煮干し (出汁用)	玉葱 生姜 にんにく レモン ブロッコリー 南瓜 枝豆 大根 小松菜	571 23.7 16.5 1.7
17	月	梅ひじきごはん 南瓜と豚肉の煮物 わかめとトマトの酢の物 すまし汁	牛乳 シチュートースト	胚芽米 なたね油 片栗粉 きび糖 小麦粉 食パン じゃが芋 バター ノンエッグマヨネーズ	牛乳 油揚げ 豚肉 鮭 とろけるチーズ 煮干し (出汁用)	コーン缶 ひじき わかめ 梅干し 人参 南瓜 トマト いんげん きゅうり チンゲン菜 もやし 玉葱 ブロッコリー	588 25.1 18.8 2.4
19 誕生会	水	タンドリーチキンバーガー バーベキューソーテー ピシソワーズ	豆乳 フルーツポンチ	パンズパン なたね油 きび糖 じゃが芋 上白糖	牛乳 豆乳 ヨーグルト 生クリーム スキムミルク 鶏肉	にんにく 玉葱 とうもろこし 人参 南瓜 レモン りんご きゃべつ ピーマン スイカ バイン缶 寒天 ブルーベリー みかん缶 ぶどう缶 もも缶	572 22.3 20.2 2.4

※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。

