

2020年度 9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	
							1人分 (kcal)	
		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	たんぱく質 (g)	
							脂質 (g)	
						食塩相当量 (g)		
1 ・ 24	火 ・ 木	さんまの炊き込みごはん 冬瓜のそぼろ煮 つるむらさきの磯辺和え 味噌汁	牛乳 シュガーラスク 柿	胚芽米 きび糖 なたね油 お麴 バター	牛乳 鶏肉 刻みのり さんま 味噌 煮干し(出汁用)	舞茸 人参 生姜 大葉 冬瓜 玉葱 ほうれん草 つるむらさき もやし 大根 ねぎ 柿	547 22 22.6 2.1	
2 ・ 16	水	かぼちゃカレー 春雨サラダ	牛乳 カルピス& オレンジゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 春雨 なたね油 はちみつ バター 小麦粉 クラッカー カレー粉 上白糖	牛乳 鶏肉 粉寒天 鶏ガラスープ 乳酸菌飲料	にんにく 生姜 玉葱 セロリー かぼちゃ 人参 りんご キャベツ きゅうり オレンジジュース コーン缶	579 17 14.6 1.7	
3 ・ 17	木	丸パン (幼児) パンズパン(乳児) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え 豆乳クラムチャウダー	牛乳 そばめし	丸パン(幼) パンズパン(乳) 米粉 じゃがいも 胚芽米 きび糖 ごま油 蒸し中華麺 オリーブ油 バター なたね油	牛乳 木綿豆腐 豚肉 塩昆布 ベーコン 豆乳 鶏肉 青のり	玉葱 人参 コーン缶 ブロッコリー おくら キャベツ	590 24 25.6 2.9	
4 ・ 18	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のかぼす和え 味噌汁	豆乳 ホットドッグ 巨峰	胚芽米 きび糖 バター ロールパン なたね油 カレー粉	豆乳 鮭 ウインナー かつお節 味噌 煮干し(出汁用)	キャベツ ねぎ もやし 白菜 人参 きゅうり 大根 小松菜 ピーマン 巨峰 かぼす	558 25.7 16 2.4	
5 ・ 19	土	塩焼きそば 煮豆 スープ	牛乳 胚芽クッキー つぶせんべい	蒸し中華麺 なたね油 きび糖 じゃがいも せんべい クッキー	牛乳 豚肉 金時豆 かつお節(出汁用)	玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン	552 20.7 13.7 2.4	
7 ・ 28	月	かじきのケチャップ炒め ほうれん草とベーコンのサラダ すまし汁	牛乳 肉巻き風おにぎり	スパゲティ なたね油 きび糖 胚芽米	牛乳 めかじき ベーコン 豚肉 プロセスチーズ 煮干し(出汁用)	玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 しめじ おくら キャベツ 生姜 マッシュルーム缶	584 26.3 18.8 2.3	
8 ・ 29	火	ごはん チンジャオロース 里芋のサラダ 中華スープ	バナナジュース 乳：コーンフレーク 幼：コーンフレークバー	胚芽米 なたね油 里芋 ごま油 片栗粉 バター マシュマロ 春雨 上白糖 コーンフレーク	牛乳 豚肉 絹豆腐 鶏ガラスープ かつお節(出汁用)	玉葱 人参 ピーマン きゅうり 小松菜 バナナ レモン	506 18.4 11.9 1.9	
9 ・ 23	水	丸パン(幼児) ロールパン(乳児) たらのクリームシチュー 大根のみそサラダ	牛乳 豆乳キャラメルプリン	丸パン(幼) ロールパン(乳) なたね油 じゃがいも バター 小麦粉 ビュアココア きび糖 上白糖	牛乳 まだら 味噌 スキムミルク しらす セラチン 粉寒天 豆乳 生クリーム 鶏ガラスープ	玉葱 人参 ブロッコリー 大根 きゅうり	547 24.2 21.9 2.2	
10 ・ 防災の日	木	乳児 (あひる・はな) ゆかりごはん・味噌汁 鶏肉の照り焼き・れんこんときんぴらごぼう 幼児 (つき・ほし・ゆき) 非常食 五目ごはん・きんぴらごぼう・豚汁	豆乳 ココアのパンケーキ 巨峰	胚芽米 きび糖 上白糖 なたね油 糸こんにゃく ごま油 小麦粉 ビュアココア ベーキングパウダー バター	豆乳 鶏肉 牛乳 味噌 煮干し(出汁用)	玉葱 れんこん ごぼう 人参 いんげん 大根 ねぎ 巨峰	581 21 17.9 1.8	272 10
11 ・ 誕生会	金	ごはん あじフライ さつまいものハニーサラダ スープ	牛乳 コーンマヨネーズ 梨	胚芽米 小麦粉 食パン パン粉 なたね油 さつまいも はちみつ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まあじ かつお節(出汁用)	人参 きゅうり ねぎ コーン缶 玉葱 チンゲン菜 キャベツ 梨	598 20.7 18.3 2.1	
12 ・ 26	土	焼肉丼 かぼちゃ煮 味噌汁	牛乳 ミレービスケット はっぱなせんべい	胚芽米 なたね油 きび糖 せんべい ビスケット	牛乳 豚肉 味噌 	かぼちゃ 玉葱 生姜 にんにく キャベツ 人参 ピーマン もやし	641 18.9 20 2	
14 ・ 30	月 ・ 水	納豆ごはん いわしのパン粉焼き 和風サラダ きのこスープ	牛乳 お月見マリモ団子 梨	胚芽米 小麦粉 きび糖 パン粉 なたね油 ごま油 ベーキングパウダー 上白糖 バター 白玉粉	牛乳 挽きわり納豆 いわし 生わかめ きな粉 パルメザンチーズ 木綿豆腐 青のり かつお節(出汁用)	こねぎ バセリ キャベツ きゅうり 舞茸 しめじ 梨	616 26.3 18 1.7	
15 ・ 火	火	ジャージャーうどん フルーツサラダ スープ	牛乳 ベークドチーズケーキ 柿	うどん なたね油 きび糖 片栗粉 バター クラッカー 豆乳 小麦粉	牛乳 豚肉 クリームチーズ 生クリーム かつお節(出汁用)	ねぎ 人参 きゅうり もやし キャベツ レモン パイン缶 みかん缶 かぶ 柿	628 20 27.8 2.8	
25 ・ 金	金	わかめごはん 塩のから揚げ しょうゆフレンチ スープ	豆乳 メダルクッキー	胚芽米 米粉 片栗粉 なたね油 バター 上白糖 小麦粉 ビュアココア	豆乳 鶏肉 炊込みわかめ かつお節(出汁用)	にんにく 生姜 小松菜 人参 キャベツ ブロッコリー えのきたけ	600 22.8 21.9 1.5	

※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ください。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が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。

9/10(木)に総合避難訓練を行い、幼児は昼食で実際に非常食を食べます。非常時の食事を体験するだけでなく、喫食の様子をみて、非常食選定の参考としています。

