

# 2020年度 11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)
2 ・ 16	月	かじきの甘辛丼 わかめと豆腐のサラダ 味噌汁	牛乳 コーンたっぷりピザ 柿	胚芽米 米粉 きび糖 なたね油 上白糖 小麦粉 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	牛乳 めかじき 生わかめ 木綿豆腐 ピザ用チーズ 味噌 煮干し(出汁用)	コーン缶 生姜 ほうれん草 もやし 人参 きゅうり トマト なす えのきたけ 玉葱 柿 ベーキングパウダー	602 24.4 21.7 2.7
4 ・ 18	水	栗ごはん さばのみそ煮 切干大根とチンゲン菜のソテー 里芋のけんちん汁	豆乳 きのこにゅうめん ラフランス	胚芽米 きび糖 なたね油 栗 里芋 そうめん	豆乳 まさば 鶏肉 豚肉 味噌 かつお節(出汁用)	生姜 人参 チンゲン菜 ピーマン 糸こんにゃく 大根 ねぎ 舞茸 かねぎ えのき 切干大根 ラフランス	591 25.9 17.6 3.1
5 ・ 19	木	丸パン(幼児) ロールパン(乳児) 擬製豆腐 さつまいもとりんごのサラダ 白菜スープ	牛乳 ガバオライス	丸パン(幼児) ロールパン(乳児) 胚芽米 きび糖 なたね油 さつまいも	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節(出汁用)	玉葱 人参 いんげん 白菜 干し椎茸 りんご きゅうり 生姜 にんにく ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	543 22.6 18.8 2.5
6 ・ 21	金	ごはん さわらの竜田揚げ かみかみサラダ スープ	牛乳 ニコニコクッキー	胚芽米 片栗粉 ごま油 きび糖 バター 上白糖 小麦粉 ビュアココア	牛乳 さわら ちりめんじゃこ かつお節(出汁用)	れんこん 人参 きゅうり ごぼう 玉葱 おくら	584 19.4 21.4 1.6
7 ・ 21	土	塩焼きそば ポテトサラダ スープ	牛乳 飛行機ビスケット おせんべいサラダ味	蒸し中華麺 なたね油 じゃがいも ビスケット せんべい ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 かつお節(出汁用)	玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり ほうれん草	516 17.5 17.1 2.7
9 ・ 30	月	ごはん 鮭のねぎ味噌焼き かぶのピクルス 生姜入り豚汁	牛乳 モンブランケーキ	胚芽米 きび糖 上白糖 なたね油 ベーキングパウダー じゃがいも さつまいも 小麦粉 無塩バター	牛乳 鮭 豚肉 クリームチーズ 生クリーム 味噌 かつお節(出汁用)	ねぎ 生姜 かぶ かぶの葉 人参 大根	541 22 15.3 1.9
10 ・ 24	火	丸パン(幼児) パンズパン(乳児) 鶏のトマト煮 カラフルサラダ パンブキンスープ	牛乳 春巻き みかん	丸パン(幼) なたね油 パンズパン(乳) 米粉 きび糖 春雨 片栗粉 ごま油 春巻きの皮	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉 トマト缶詰	人参 玉葱 ピーマン 生姜 にんにく キャベツ 干し椎茸 ブロッコリー カリフラワー みかん 赤ピーマン かぼちゃ	575 24.1 26.11 2.3
11 ・ 25	水	しょうゆラーメン 蒸し鶏のマヨサラダ	豆乳 発芽玄米のツナマヨ おにぎり ラフランス	蒸し中華麺 ごま油 きび糖 胚芽米 玄米 ノンエッグマヨネーズ	豆乳 ツナ缶 ロースハム わかめ 鶏肉 チキンガラ缶 かつお節・煮干し(出汁用)	コーン缶 にんにく ねぎ ほうれん草 生姜 キャベツ きゅうり もやし 人参 ラフランス 焼きのり	522 24.5 13.2 2.8
12 ・ 26	木	さつまいもカレーライス 海藻サラダ	牛乳 抹茶プリン	胚芽米 押麦 はちみつ なたね油 さつまいも バター 小麦粉 きび糖 上白糖 カレー粉	牛乳 チキンガラ缶 海藻ミックス 豚肉 粉寒天 ゼラチン 豆乳 生クリーム 抹茶パウダー	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 れんこん 人参 りんご キャベツ もやし きゅうり 生わかめ	609 17 21.1 1.4
13 ・ 27	金 七五三御膳	13日: 赤飯 27日: ごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 味噌汁	牛乳 和風ラスク	胚芽米 13日: もち米 バター きび糖 なたね油 里芋 食パン	牛乳 13日: ささげ 鶏肉 味噌 青のり ぶり 煮干し(出汁用)	人参 たけのこ なめこ ねぎ ほうれん草 こんにゃく	642 28.8 22.4 2.2
14 ・ 28	土	マーボー豆腐丼 キャベツの磯辺和え スープ	牛乳 うずやきサラダせんべい 胚芽クッキー	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 木綿豆腐 豚肉 味噌 かつお節(出汁用)	ねぎ 人参 生姜 キャベツ きゅうり チンゲン菜 刻みのり	532 18.8 16.3 2
17 ・ 28	火	ごはん ホイコーロー 中華きゅうり すまし汁	牛乳 おから入りココアケーキ りんご	胚芽米 ごま油 粉糖 きび糖 片栗粉 小麦粉 ビュアココア ベーキングパウダー	牛乳 豚肉 生揚げ おから 豆乳 味噌 煮干し(出汁用)	ピーマン キャベツ ねぎ にんにく 生姜 きゅうり ブロッコリー りんご	576 2.56 17.2 1.6
20 誕生会	金	お子様ランチプレート すまし汁	牛乳 秋のフルーツパフェ	胚芽米 なたね油 米粉 パン粉 きび糖 ごま油 さつまいも コーンフレーク 粉糖	牛乳 きなこ 豚肉(幼児) 鶏肉(乳児) プレーンヨーグルト 煮干し(出汁用)	玉葱 人参 もやし 小松菜 キャベツ 舞茸 バナナ 柿	593 27.1 23.4 2

※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。

※乳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。

