

# 2020年度 1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	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
4 ・ 18	月	ミートスパゲティ 煮豆 スープ	牛乳 きな粉麺ラスク	スパゲティ なたね油 片栗粉 きび糖 お麩 バター	牛乳 豚肉 金時豆 きな粉 生わかめ かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 セロリー キャベツ	576 23.1 19.9 2	
5 ・ 19	火	5:チキンカレーライス 19:雪だるまドライカレー 春雨サラダ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	胚芽米・押麦・カレー粉 なたね油・さつまいも はちみつ・バター・小麦粉 春雨・上白糖・クラッカー	牛乳 鶏肉 粉寒天 19:干しぶどう・のり 米粉	コーン缶 にんにく 生姜 玉葱 セロリー 人参 りんご キャベツ きゅうり ぶどう缶・ぶどうジュース	626 14.6 17.7 1.8	54.4 17.9 14.9 1.8
6 ・ 20	水	ごはん さけの味噌マヨソース わかめとトマトの酢の物 具沢山味噌汁	牛乳 バナナココアサンド	胚芽米・米粉・ピュアココア なたね油 はちみつ きび糖・食パン・上白糖 ノンエッグマヨネーズ・バター	牛乳 鮭 生わかめ 木綿豆腐 生クリーム 味噌 煮干し(出汁用)	きゅうり トマト ねぎ 舞茸 玉葱 バナナ ほうれん草	572 23 22 2.1	
7 ・ 21	木	ごぼうおこわ さつまいもの鶏肉の塩麹煮 紅白なます すまし汁	牛乳 7:七草がゆ 21:ぼた餅 りんご	胚芽米 もち米 きび糖 こんにゃく さつまいも はちみつ 塩麹 上白糖	牛乳・鶏肉・大豆 生揚げ・しらす干し かつお節 (出汁用) 煮干し (出汁用)	ごぼう 人参 れんこん 大根 水菜 玉葱 かぶ りんご 七草	531 19.6 10.8 2	576 18.6 10.7 1.3
8 ・ 22	金	ごはん たらの照り焼き 春菊とほうれん草の白和え 白菜のとろとろスープ	豆乳 マルゲリータ みかん	胚芽米・きび糖・春雨 なたね油・小麦粉・片栗粉 ピザ用チーズ 上白糖 オリーブオイル	豆乳・みそ・味噌 木綿豆腐・ベーコン ウインナー・鶏ガラ缶 かつお節 (出汁用)	ほうれん草・春菊・人参 白菜 玉葱 白菜 トマト缶 ピーマン みかん	551 23.8 16.1 2.4	
9 ・ 23	土	やきとり丼 三色おひたし 味噌汁	牛乳 胚芽クッキー ざらめせんべい	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 じゃがいも クッキー ビスケット	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 キャベツ	569 21.1 17.6 1.9	
12 ・ 26	火	塩昆布ごはん・唐揚げ 12:フルーツサラダ (みかん缶) 26:フルーツサラダ(パイナップル) スープ	牛乳 すいとん	胚芽米 米粉 片栗粉 なたね油 きび糖 小麦粉 上新粉	牛乳 塩昆布 鶏肉 豆乳 かつお節 (出汁用)	にんにく・生姜・キャベツ・白菜 きゅうり・りんご・なめこ・人参 ほうれん草・12:みかん缶 舞茸・玉葱・26:パイナップル缶	546 24.6 14.1 2.4	
13 ・ 27	水	ごはん さわらの野菜あんかけ 納豆和え 味噌汁	牛乳 アップルカスタードギョーザ	胚芽米・米粉・きび糖 なたね油 上白糖 バター・ギョーザの皮 はちみつ・コーンスターチ	牛乳 味噌 さわら 糸引納豆 刻みのり 煮干し(出汁用)	玉葱 人参 もやし ピーマン なす レモン りんご 小松菜 えのきたけ もも缶	534 22.7 16.7 1.8	
14 ・ 28	木	ごはん チンジャオロース チンゲン菜の中華和え すまし汁	豆乳 シュガードーナツ いよかん	胚芽米・なたね油・きび糖 片栗粉・ごま油・小麦粉 上白糖・バター・グラニュー糖 ベーキングパウダー	豆乳 豚肉 牛乳 絹豆腐 生わかめ 煮干し(出汁用)	たけのこ 人参 ピーマン チンゲン菜もやし キャベツ いよかん	540 20.8 15.9 1.7	
15	金	丸パン(幼児) バンズパン(乳児) クリームシチュー ◎切干大根のサラダ(黒崎先生)	牛乳 さけわかめおにぎり	丸パン・バンズパン なたね油 じゃがいも バター・小麦粉・きび糖 胚芽米	牛乳 鶏肉 スキムミルク・油揚げ 鶏ガラ缶・鮭 炊込みわかめ	玉葱 人参 ブロッコリー・カリフラワー 切り干し大根・きゅうり	581 25.4 19.8 2.1	
16 ・ 30	土	焼きそば じゃが青のり バナナ スープ	牛乳 飛行機ビスケット うすやきサラダせんべい	蒸し中華麺 なたね油 じゃがいも せんべい ビスケット	牛乳 豚肉 青のり かつお節 (出汁用)	玉葱 人参 もやし キャベツ ピーマン バナナ ねぎ チンゲン菜	519 17.7 13.4 2.4	
25	月	さばのまぜ麺 大根の甘酢漬け スンドゥブスープ	牛乳 ツナドリア いちご	干しうどん なたね油 きび糖 ごま油 胚芽米 バター 小麦粉・ピザ用チーズ	牛乳・豆乳・まさば 豚肉・刻みのり・ツナ缶 鶏ガラ缶・絹豆腐 しらす干し・味噌	ねぎ・大根・大根の葉 きゅうり・赤ピーマン・にんにく 白菜・小松菜・トマトジュース 玉葱・人参・ほうれん草・いちご	554 24.8 15.2 2.8	
29	金	ごはん ぶりのピリ辛焼き ブロッコリーと高野豆腐のソテー 味噌汁	牛乳 杏仁豆腐	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 上白糖 片栗粉 カレー粉	牛乳 ぶり 凍り豆腐 ゼラチン 味噌 煮干し(出汁用)	にんにく ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン かぼちゃ 小松菜 みかん缶 いちご	527 23.2 16.9 1.5	

※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けます。

※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28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、アーモンド

※食物アレルギー特定原材料28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段階目の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段階目以降の21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。

