

2020年度 2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食分 (kcal)	1食分 (g)
							たんぱく質 (g)	脂質 (g)
							食塩相当量 (g)	
1	月	ごはん さわらのみそヨーグルト焼き 小松菜とれんこんソテー 味噌汁	牛乳 焼きそば みかん	胚芽米 きび糖 なたね油 里芋 蒸し中華麺	牛乳 さわら ヨーグルト 豚ひき肉 みそ 煮干し (出汁用)	青のり にんにく 小松菜 れんこん 人参 水菜 玉葱 にはり きゃべつ みかん	537	23.6
2	火	ごはん じゃが肉 きゃべつの磯辺和え スープ	牛乳 ココアフレンチ トースト	胚芽米 じゃが芋 オリーブ油 食パン きび糖 バター	牛乳 豆乳 油揚げ 豚ひき肉 鶏ガラスープ ココア かつお節 (出汁用)	のり 人参 きゃべつ きゅうり 玉葱 大根 しめじ トマト缶 スナッブえんどう	567	20.5
3	水	いわたしのまぜごはん 福豆と根菜のかき揚げ 三色おひたし 味噌汁	牛乳 恵方クッキー & 福豆クッキー	胚芽米 きび糖 小麦粉 なたね油 バター 上白糖	牛乳 いけし 鶏ひき肉 炒り大豆 みそ ココア 煮干し (出汁用)	こねぎ 生姜 南瓜 れんこん 人参 かき菜 もやし 白菜 ほうれん草 にら レーズン 抹茶	629	21.7
4	木	ロールパン (乳児) フォカッチャ (幼児) 鶏肉のシユクメルリ わかめとみかんのマリネ ◎ミネストローネスープ (境先生)	牛乳 納豆きんぴら巻き いちご	ロールパン(乳)/フォカッチャ(幼) 米粉 胚芽米 なたね油 さつま芋 バター きび糖 オリーブ油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン 挽きわり納豆 とろけるチーズ	玉葱 にんにく きゅうり きゃべつ 人参 ごぼう トマトジュース みかん缶 わかめ のり かぶ いちご	606	26.8
5	金	根菜カレーライス ブロッコリーのマヨ酢みそ和え	豆乳 いちごミルクゼリー クラッカー	胚芽米 押麦 バター 小麦粉 きび糖 上白糖 じゃが芋 ノエグ マヨネーズ なたね油 蜂蜜 クラッカー	牛乳 豆乳 鶏肉 ゼラチン 生クリーム みそ 鶏ガラスープ	にんにく 生姜 玉葱 人参 きゅうり れんこん ごぼう セロリ りんご ブロッコリー 白菜 いちご 寒天 カレー粉	581	18.7
6	土	ポークジンジャー丼 大根とコーンのサラダ 味噌汁	牛乳 鉄塩せん ミレービスケット	胚芽米 なたね油 きび糖 せんべい ビスケット	牛乳 豚肉 みそ 煮干し (出汁用)	玉葱 人参 生姜 にんにく 小松菜 大根 きゅうり 南瓜 いんげん コーン缶	557	21.6
8	月	鶏うどん ◎里芋と豆腐の和風グラタン (今井先生)	牛乳 梅ひじきおにぎり いちご	うどん 里芋 なたね油 胚芽米	牛乳 鶏肉 豆腐 ロールみそ 豆乳 とろけるチーズ じゃこ かつお節 (出汁用)	しめじ 大根 菜花 人参 玉葱 いちご ほうれん草 梅干し 白菜 ひじき	567	22.6
9	火	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ カリフラワーのカレー和え ワンタンスープ	豆乳 バナナ春巻き	胚芽米 パン粉 片栗粉 なたね油 きび糖 ごま油 ワンタン皮 春巻き皮	豆乳 豚ひき肉 ロールハム 鶏ガラスープ	にんにく 人参 たけのこ ブロッコリー カリフラワー きゅうり にはり もやし 干し椎茸 バナナ カレー粉	530	19
10	水	ごはん ぶりのステーキ 菜花と油揚げのおひたし とろみ汁	牛乳 豚チヂミ オレンジ	胚芽米 米粉 ごま油 なたね油 さつま芋 片栗粉 小麦粉 きび糖 マーレードジャム	牛乳 ぶり 油揚げ 豚肉 みそ かつお節 (出汁用)	小松菜 にんにく りんご 玉葱 菜花 もやし 大根 れんこん しめじ オレンジ ねぎ 水菜 人参 にはり	578	24.2
12	金	しらすごはん プレートメンチカツ 温野菜のオーロラソースかけ スープ	(12)ココア/(26)牛乳 (乳児)手作り苺 ジャムサンド (幼児)苺クリームサンド	胚芽米 パン粉 なたね油 じゃが芋 上白糖 食パン (乳児)バター 蜂蜜	牛乳 しらす 豆腐 豚ひき肉 (12)ココア (幼児)生クリーム かつお節 (出汁用)	小松菜 玉葱 きゃべつ 人参 なめこ いちご ブロッコリー チンゲン菜	593	22.3
13	土	白菜と鶏肉の和風スパゲティ 花野菜サラダ スープ	牛乳 星っこ 飛行機ビスケット	スパゲティ きび糖 なたね油 オリーブ油 さつま芋 せんべい ビスケット	牛乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	にんにく 玉葱 白菜 しめじ ほうれん草 人参 ブロッコリー カリフラワー ごねぎ	561	20.9
17	水	ごはん 厚揚げと冬野菜のみそ炒め 南瓜のバター煮 すまし汁	牛乳 たらのにゅうめん オレンジ	胚芽米 きび糖 なたね油 バター そうめん 塩麴	牛乳 厚揚げ 豚肉 まだら みそ 煮干し (出汁用) かつお節 (出汁用)	人参 白菜 南瓜 生姜 チンゲン菜 切干大根 小松菜 ごねぎ 舞茸 干し椎茸 オレンジ	537	24.8
25	木	ロールパン (乳児) 丸パン (幼児) クリームシチュー コールスローサラダ	豆乳 天ぷらおにぎり	ロールパン(乳)/丸パン(幼) じゃが芋 なたね油 小麦粉 バター きび糖 胚芽米	牛乳 豆乳 鶏肉 かつお節 スキムミルク 鶏ガラスープ	のり 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり ブロッコリー レーズン みかん缶	622	24
							21.6	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がありますがご了承下さい。

【◎は、職員おすすめメニューです。】

【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。

