

2020年度 3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)
1	月	ごはん 1: 鮭フライ 15: あじフライ わかめと豆腐のサラダ きのこのみそ汁	ココア 1: マルゲリータ 15: コーンたっぷりピザ 甘夏	胚芽米 小麦粉 上白糖 パン粉 なたね油 きび糖 オリーブオイル ピュアココア ベーキングパウダー 15: ノンエッグマヨネーズ	牛乳 木綿豆腐 味噌 1: 鮭・ウインナー 15: まあじ ピザ用チーズ 生わかめ 煮干し(出汁用)	トマト かぶ かぶの葉 玉葱 またけ しめじ 甘夏 1: ビーマン・トマト缶 15: コーン缶	629	629
2	火	2: ドライカレー スープ 16: カレーライス 春雨サラダ	牛乳 2: 豆乳キャラメルプリン 飛行機ビスケット 16: 抹茶プリン クッキー	胚芽米 なたね油 きび糖 はちみつ 春雨 上白糖 2: 米粉・ビスケット 16: バター・小麦粉・抹茶 押麦・じゃがいも・クッキー	牛乳 豚肉 生クリーム 粉寒天 ゼラチン 豆乳 2: かつお節 (出汁用) 16: ガラ缶	玉葱 セロリー キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 カレー粉 2: ほうれん草・かぼちゃ 16: にんにく 生姜 りんご	592	639
3	水	ちらし寿司 さばのみそマヨソース 菜花と油揚げのあえもの すまし汁	牛乳 フルーツクリームサンド	胚芽米 きび糖 上白糖 米粉 食パン なたね油 はちみつ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 昆布 豚肉 さば きざみどり 油揚げ 生クリーム 味噌 煮干し (出汁用)	干し椎茸 かんぴょう 菜花 れんこん 人参 さやえんどう 小松菜 もやし かきな なす 白菜 いちご パナナ レモン	577	577
4	木	しょうゆラーメン ジャーマンポテト	牛乳 ポロネーゼドリア いちご	蒸し中華麺 ごま油 じゃがいも なたね油 胚芽米 玄米 バター 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 生わかめ 豚肉 ピザ用チーズ ガラ缶 かつお節・煮干し (出汁用)	コーン缶 にんにく ほうれん草 ねぎ 玉葱 人参 いちご	559	559
5	金	ゆかりごはん 塩のから揚げ しょうゆフレンチ ブロッコリースープ	豆乳 5: お楽しみクッキー 19: にっこりクッキー りんご19のみ: うさぎりんご	胚芽米 米粉 小麦粉 片栗粉 なたね油 バター 上白糖 ゆかり 19: ピュアココア	豆乳 鶏肉 かつお節 (出汁用)	にんにく 生姜 小松菜 人参 キャベツ 大根 ブロッコリー りんご	618	632
6	土	二色そばろ丼 かぼちゃフレンチ 味噌汁	牛乳 おせんべいサラダ味 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 味噌 煮干し (出汁用)	玉葱 生姜 人参 ほうれん草 大根 いんげん ねぎ かぼちゃ	583	583
8	月	ごはん 大豆入りミートボール もやしとたけのこのナムル 味噌汁	牛乳 おから入りシュガードーナツ いちご 【かのん】	胚芽米 パン粉 グラニュー糖 片栗粉 なたね油 きび糖 ごま油 小麦粉 上白糖 バター ベーキングパウダー	牛乳 大豆 豚肉 おから 味噌 煮干し (出汁用)	玉葱 もやし にんにく ほうれん草 人参 たけのこ カリフラワー チンゲン菜 いちご	570	570
9	火	ごはん さわらの塩麹焼き 大根とツナのサラダ 納豆汁	豆乳 焼きそば	胚芽米 塩麹 なたね油 きび糖 蒸し中華麺 塩麹 米粉 青のり	豆乳 ツナ缶 糸引納豆 豚肉 青のり さわら 味噌 煮干し (出汁用)	生姜 大根 人参 きゅうり こねぎ 玉葱 にら キャベツ	568	568
10	水	ロールパン (乳児) 丸パン (幼児) クリームシチュー フルーツサラダ	牛乳 鮭わかめおにぎり 甘夏	ロールパン (乳) 丸パン (幼) バター なたね油 じゃがいも 小麦粉 きび糖 胚芽米	牛乳 鶏肉 スキムミルク ガラ缶 鮭	炊込みわかめ 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご みかん缶 甘夏	614	614
11	木	11: ごはん 25: 赤飯 ぶりの照り焼き 小松菜の磯辺和え すまし汁	牛乳 清見オレンジ 11: ベーコンのクリーム スパゲティ 25: ミートスパゲティ	胚芽米 きび糖 なたね油 スパゲティ バター 小麦粉 25: もち米・片栗粉	牛乳 ぶり 刻みり 11: ベーコン 25: ささげ・豚肉 煮干し (出汁用)	わかめ 小松菜 ほうれん草 えのきたけ キャベツ 人参 しめじ 玉葱 マッシュルーム缶 清見オレンジ 25: セロリ	545	571
12	金	チャーハン 12: 棒ぎょうザ 26: 肉しゅうまい ブロッコリーとしらすのサラダ スープ	牛乳 ココア&プレーンパンケーキ	胚芽米 なたね油 はちみつ ピュアココア きび糖 小麦粉 上白糖 ベーキングパウダー バター 12: ギョーザの皮 26: 片栗粉・しゅうまいの皮・ごま油	牛乳 豚肉 しらす干し かつお節(出汁用)	人参 ビーマン 玉葱 生姜 ブロッコリー もやし ほうれん草 12: にら・キャベツ・にんにく 26: えのきたけ	588	613
13	土	カレーライス コールスローサラダ	牛乳 星っこせんべい 胚芽クッキー	胚芽米 なたね油 じゃがいも きび糖 せんべい クッキー	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 干しぶどう	593	593
17	水	17: チーズバーガー 31: ハンバーガー さつまいものハニエーサラダ すまし汁	牛乳 17: コーンフレークバー (幼) バナナヨーグルトフレーク(乳) 31: フルーツパフェ(幼) フルーツヨーグルトフレーク (乳)	パンズパン パン粉 上白糖 なたね油 さつまいも はちみつ コーンフレーク 17: バター・マシュマロ 31: 粉糖・ビスケット	牛乳 鶏肉 絹豆腐 プレーンヨーグルト 17: プロセスチーズ 31: 生クリーム 煮干し(出汁用)	レタス 玉葱 人参 きゅうり 舞茸 小松菜 バナナ 31: フルーツゼリー レモン いちご 清見オレンジ	533	586
29	月	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり スープ	牛乳 きつねうどん いちご	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 ごま油 干しうどん	牛乳 木綿豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 (出汁用)	ねぎ 人参 きゅうり ごぼう 白菜 おくら こねぎ 舞茸 いちご	588	588
30	火	ごはん かじきのバーベキューソース キャベツの塩昆布和え 味噌汁	豆乳 ホットドッグ	胚芽米 片栗粉 なたね油 ごま油 ロールパン きび糖	豆乳 めかじき 鶏肉 塩昆布 ウインナー 味噌 煮干し(出汁用)	レモン りんご 白菜 ほうれん草 人参 玉葱 かぼちゃ ビーマン キャベツ	592	592

※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のでご了承ください。

※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。

