

2021年度 4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食あたり (kcal)
							たんぱく質 (g)
							脂質 (g)
							食塩相当量 (g)
1 ・ 15	木	たけのこごはん さばのサクサク衣焼き 切干大根と春キャベツのソテー 味噌汁	牛乳 おから入りココアケーキ 清見オレンジ	胚芽米 きび糖 パン粉 小麦粉 ベーキングパウダー コーンフレーク なたね油 バター 上白糖	牛乳 油揚げ さば おから 味噌 煮干し (出汁用)	たけのこ 人参 干し椎茸 にんにく キャベツ ピーマン なす 切干大根 白菜 清見オレンジ	617 22.6 19.9 2.2
2 ・ 16	金	ジャージャーうどん かぼちゃフレンチ すまし汁	牛乳 インドサモサ 甘夏	うどん なたね油 きび糖 片栗粉 じゃがいも ギョーザの皮 カレー粉	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 煮干し (出汁用)	ねぎ 人参 きゅうり もやし トマト かぼちゃ いんげん 玉葱 かき菜 甘夏	592 24.1 20.7 2.5
3 ・ 17	土	やきとり丼 三色おひたし 味噌汁	豆乳 うす焼サラダせんべい 胚芽クッキー	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 さつまいも せんべい クッキー	豆乳 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 白菜	578 20.9 17.6 1.9
5 入園式 19	月	ごはん 鮭のステーキ ねばねば磯辺和え 味噌汁	牛乳 いちご蒸しパン	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 小麦粉 上白糖 はちみつ ベーキングパウダー	牛乳 鮭 糸引き納豆 味噌 木綿豆腐 生わかめ 煮干し (出汁用)	玉葱 にんにく りんご 小松菜 人参 おくら なめこ ねぎ いちご	532 24.5 13.1 1.8
6 ・ 20	火	チキンカレーライス シルバーサラダ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	胚芽米 小麦粉 はちみつ なたね油 じゃがいも バター 春雨 上白糖 カレー粉 押麦 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	牛乳 鶏肉 ハム 粉寒天 鶏ガラ缶	にんにく 生姜 玉葱 セロリー 人参 りんご さやいんげん きゅうり ぶどう缶 ぶどうジュース	613 15.4 19.3 1.8
7 ・ 21	水	空豆塩昆布ごはん さわらの照り焼き 豆菜サラダ スープ	牛乳 しょうゆラーメン いちご	胚芽米 きび糖 なたね油 ごま油 蒸し中華麺	牛乳 塩昆布 大豆 ツナ缶 さわら 豚肉 鶏ガラ缶 かつお節 (出汁用)	空豆 小松菜 人参 ブロッコリー えのきたけ ねぎ ほうれん草 いちご	543 30.1 13.5 3.1
8 ・ 22	木	ロールパン(乳) フォカッチャ(幼) クリームシチュー フルーツサラダ	豆乳 ふき入りいなり寿司 甘夏	ロールパン(乳) フォカッチャ(幼) なたね油 バター 小麦粉 じゃがいも きび糖 胚芽米	豆乳 スキムミルク 牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ガラ缶	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 ふき 甘夏	628 24.8 18 2.3
9 ・ 30	金	ごはん たいのねぎ味噌焼き わかめとかぶの酢の物 味噌汁	牛乳 手作りいちごジャム スコーン	胚芽米 きび糖 なたね油 さつまいも 小麦粉 バター はちみつ 上白糖 ベーキングパウダー	牛乳 まだい 味噌 生わかめ カッターチーズ 煮干し (出汁用)	ねぎ 生姜 かぶ きゅうり えのきたけ 小松菜 おくら レモン いちご	553 21.6 16.5 1.9
10 ・ 24	土	マーボー豆腐丼 煮豆 味噌汁	豆乳 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 片栗粉 せんべい ビスケット	豆乳 木綿豆腐 金時豆 味噌 煮干し (出汁用)	ねぎ 人参 生姜 大根 ほうれん草	604 22.7 16.9 2
12 イースター	月	イースタードライカレー ブロッコリーとコーンのサラダ すまし汁	牛乳 イースタークッキー いちご	胚芽米 なたね油 小麦粉 米粉 はちみつ きび糖 白玉麩 バター 上白糖 カレー粉 ピュアココア	牛乳 豚肉 煮干し (出汁用)	コーン缶 玉葱 セロリー 人参 グリーンピース なす ブロッコリー アスパラガス ねぎ いちご	636 20.8 23.4 1.6
13 ・ 27	火	ごはん かじきのケチャップ炒め しょうゆフレンチ 味噌汁	豆乳 きなこサンド	胚芽米 米粉 なたね油 きび糖 食パン バター 上白糖	豆乳 めかじき きなこ 味噌 煮干し (出汁用)	にんにく 玉葱 人参 たけのこ 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ さやえんどう	542 20.1 17.9 2.3
14 ・ 28	水	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	牛乳 春野菜入り スパゲティー 清見オレンジ	胚芽米 なたね油 きび糖 片栗粉 ごま油 スパゲティー オリーブオイル	牛乳 豚肉 生わかめ ベーコン 油揚げ 煮干し (出汁用)	コーン缶 たけのこ 人参 ピーマン チンゲン菜 もやし 大根 春キャベツ 玉葱 清見オレンジ スナッペンとう	545 23.5 17.4 2.2
23 誕生会	金	わかめごはん 唐揚げ ブロッコリーとしらすのサラダ 春雨スープ	牛乳 ヨーグルトフレーク(乳) コーンフレークバー (幼) いちご	胚芽米 米粉 粉糖 なたね油 バター きび糖 じゃがいも 春雨 片栗粉 コーンフレーク マシュマロ (幼)	牛乳 炊込みわかめ 鶏肉 しらす干し プレーンヨーグルト(乳) かつお節 (出汁用)	にんにく 生姜 ブロッコリー 人参 干し椎茸 ねぎ おくら いちご バナナ(乳)	555 23.7 15.4 2.2
26	月	ワイルドフィッシュバーガー ポテトフレンチ スナッペンとう 豆乳コーンスープ	牛乳 しらすと万能ねぎの おにぎり いちご	パンズパン 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃがいも 胚芽米	牛乳 まだら 豆乳 しらす干し	コーン缶 コーンクリーム缶 ふき スナッペンとう キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 こねぎ いちご	562 24.8 12.2 3

※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。

※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。

