



# めぐみほいくしつ・こんだてひょう

2022年 1月分

日	曜日	普通食 (生後 12 ヶ月～)	離乳食後期 (生後 9 ヶ月～11 ヶ月)	普通食おやつ (午前は果物・午後は軽食)	離乳食おやつ (午後分)	使用されている 特定アレルギー食材
4	火	①有機小豆ご飯・めかじきのナゲット・小松菜と人参のたらこ和え・わかめの味噌汁	②有機軟飯・豆腐と挽肉の味噌煮・マッシュポテト・お麩の味噌汁	③麦茶・バナナ・シュガートースト	④シュガートースト	①大豆・小麦②鶏肉・大豆・小麦③小麦・乳・バナナ④乳・小麦
5	水	①有機ご飯・豚肉の生姜焼き・人参のグラッセ・キャベツと油揚げの味噌汁	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・ニンジンスティック煮・油揚げの味噌汁	③麦茶・りんご・クリームサンド	④ソフトフレンチトースト	①豚肉・大豆・小麦②大豆・鶏肉③乳・小麦・りんご④乳・小麦・卵
6	木	①有機ご飯・海老かつ・玉ねぎと厚揚げのとろとろ煮・さつまいもとハウレンソウの味噌汁	②有機軟飯・鯖のそぼろ・大根スティック煮・さつまいもの味噌汁	③麦茶・桃・ドーナッツ	④ベビーせんべい	①大豆・海老・小麦②鯖・小麦・大豆③桃・卵・小麦・乳④
7	金	①有機七草粥・鶏肉のトマトチーズ焼き・コールスローサラダ・大根と豆腐の味噌汁	②有機軟飯・ソフトオムレツ・カボチャペースト・豆腐の味噌汁	③牛乳・みかん・プチケーキ	④りんごきんとん	①鶏肉・大豆・乳・小麦②卵・小麦・大豆③乳・卵・小麦④りんご
8	土	①有機ご飯のチキンライス・南瓜と小豆のいとこ煮・油揚げと玉葱の味噌汁		③麦茶・りんご・おせんべい		①鶏肉・大豆・小麦③りんご
11	火	①有機ご飯・豚バラ大根・胡瓜と人参のサラダ・コーンクリームスープ	②有機軟飯・鶏肉のやわらか煮・きゅうりスティック煮・油揚げの味噌汁	③麦茶・パイナップル・焼きおにぎり	④卵ボーロ	①豚肉・大豆・乳・小麦②鶏肉・小麦・大豆③④卵・乳

12	水	①有機ご飯・マヨ醤油唐揚げ、ほうれん草添え・人参グラッセ・豚もやしスープ	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・ニンジンスティック煮・豚だしスープ	③麦茶・みかん・かぼちゃ蒸しパン	④かぼちゃ蒸しパン	①鶏肉・豚肉・乳・大豆・小麦②小麦・鶏肉・大豆③小麦④小麦
13	木	①有機ご飯・ビーフストロガノフ・ハムと胡瓜のサラダ・椎茸と豆腐の味噌汁	②有機煮込みうどん・鯖のケチャップ煮・ナスのやわらか煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・バナナ・マカロニきなこ	④マカロニきなこ	①牛肉・豚肉・大豆・小麦②小麦・大豆・鯖③バナナ・大豆・小麦④小麦・大豆・
14	金	①有機小豆ご飯・椎茸入り豚の角煮・ほうれん草とチーズのサラダ・人参と豆腐の味噌汁	②有機軟飯・お麩とツナの煮物・人参スティック煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・りんご・狐おにぎり	④ベビーせんべい	①豚肉・大豆・乳・小麦②大豆・小麦③りんご・大豆・小麦④
15	土	①有機ご飯・つくねと白菜のちゃんこ煮・ベーコンとほうれん草のソテー・大根の味噌汁		③バナナ豆乳・みかん・カステラ		①鶏肉・豚肉・大豆・小麦②バナナ・大豆・小麦・卵・乳
17	月	①有機ご飯・豚ヒレ肉の中華炒め・小松菜のツナ胡麻和え・人参とお麩の味噌汁	②有機軟飯・厚揚げのそぼろ煮・青梗菜煮・大根の味噌汁	③麦茶・桃・黒糖ミルクもち	④黒糖ミルクもち	①豚肉・大豆・小麦②小麦・鶏肉・大豆③桃・乳④乳
18	火	①有機五目ご飯・クリームシチュー・ほうれん草とツナのサラダ・ワカメと厚揚げの味噌汁	②有機軟飯・大根とツナの煮物・きゅうりスティック煮・厚揚げの味噌汁	③麦茶・パイナップル・ジャムサンド	④ミルクプリン	①鶏肉・大豆・乳・小麦②小麦・大豆③小麦・乳④乳・ゼラチン・卵
19	水	①有機ご飯・豚ひれとコーンの中華炒め・プロッコリーと春雨のサラダ・白菜と豆腐の味噌汁	②有機軟飯・もやしのそぼろ煮・マッシュポテト・豆腐の味噌汁	③麦茶・りんご・バナナ蒸しパン	④バナナ蒸しパン	①豚肉・小麦・大豆②鶏肉・大豆・小麦③りんご・小麦・バナナ・乳④乳・バナナ・小麦
20	木	①有機ご飯・野菜入り鶏肉団子照り焼き・トマトとキャベツのサラダ・わかめと人参の味噌汁	②有機軟飯・サーモンそぼろ・きゅうりスティック煮・人参の味噌汁	③牛乳・ミカン・abcビスケット	④ベビーせんべい	①鶏肉・大豆・小麦②鮭・鶏肉・大豆③乳・卵・小麦④
21	金	①有機ご飯・サイコロステーキ BBQ ソース・トマトサラダ・小松菜と豆腐の味噌汁	②有機軟飯・まぐろのそぼろ・大根スティック煮・小松菜の味噌汁	③麦茶・バナナ・ホイップサンド	④ソフトフレンチトースト	①牛肉・大豆・小麦②大豆・小麦③バナナ④小麦・卵・乳
22	土	①有機五目ご飯・豚肉と野菜の炒め物・白滝のたらこソテー・えのき茸の味噌汁		③麦茶・パイナップル・おせんべい		①豚肉・鶏肉・大豆・小麦②小麦・乳
24	月	①有機ご飯・鶏レバー生姜甘辛煮・胡瓜ともやしの中華サラダ・さつまいもと南瓜の味噌汁	②煮込みうどん・ソーセージのケチャップ煮・人参スティック煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・桃・鮭わかめおにぎり	④卵ボーロ	①鶏肉・大豆・小麦②豚肉・小麦・大豆③桃・鮭④卵
25	火	①有機ご飯・チーズハンバーグ・キャベツとベーコンと胡瓜のポテトサラダ・コーンスープ	②有機軟飯・ほうれん草のそぼろ煮・大根のスティック煮・クリームスープ	③麦茶・みかん・ホットケーキ	④りんごきんとん	①豚肉・牛肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③小麦・卵・乳④りんご
26	水	①有機ご飯・骨なし鯖の味噌煮・インゲンと椎茸のバターソテー・わかめと豆腐の味噌汁	②有機軟飯・豆腐の卵とじ・きゅうりスティック煮・お麩の味噌汁	③麦茶・りんご・かぼちゃ蒸しパン	④かぼちゃ蒸しパン	①鯖・大豆・乳・小麦②卵・小麦・大豆③小麦・りんご④小麦
27	木	①有機ご飯・ベジミートローフ・南瓜の甘煮・プチトマト・ほうれん草の味噌汁	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・マッシュポテト・ほうれん草の味噌汁	③麦茶・バナナ・ヨーグルトケーキ	④ヨーグルトケーキ	①牛肉・豚肉・大豆・小麦②鶏肉・小麦・大豆③バナナ・乳・小麦・卵④乳・卵・小麦

28	金	①肉味噌有機焼きうどん・ツナと胡瓜のサラダ・水菜と揚げの味噌汁	②有機軟飯・じゃが芋のそぼろ煮・人参スティック煮・油揚げの味噌汁	③麦茶・桃・狐おにぎり	④ベビーせんべい	①大豆・牛肉・小麦②鶏肉・小麦・大豆③桃・乳・小麦・大豆④
29	土	①有機ご飯の味噌豚丼・さつまいもとブロッコリーのサラダ・舞茸と油揚げの味噌汁		③牛乳・みかん・クッキー		①豚肉・大豆・小麦③乳・卵・大豆・小麦
31	月	①有機ご飯・鶏肉の野菜ロール・プチトマトとほうれん草の海苔和え・もやしとじゃが芋の味噌汁	②有機軟飯・豆腐と挽肉の煮物・マッシュポテト・じゃが芋の味噌汁	③麦茶・バナナ・ドーナッツ	④卵ボーロ	①鶏肉・大豆・小麦②大豆・小麦・鶏肉③バナナ・小麦・卵・乳④卵

○保育園では、お子様の成長の度合いを考慮しながら好き嫌い無く「生きる力」を身につけるための食育計画を、離乳食を含めた給食の中で実践しています。ですから、お子様の健全な成長のためには、その日の給食を完食できることが好ましいです。しかし基本的には、食べたことのない食材は保育園では食べさせません。献立表を熟読され、食べたことのない食材が献立表に記載されていた場合は、その前日までに、ひと匙でもご家庭で食べさせておいてください。(本来は何度かに分けて少しずつ食べさせた方がよい) 万が一、食べさせられなかった場合、もしくは食べさせる事に不安を感じる食材がある場合には必ず前日までにお申し出下さい。当該食材を除去した給食を提供致します。(食物アレルギー確認依頼書提出のない食材は、代替え食品の提供はありません。)

○法律によって表示が義務づけられているアレルギー物質は以下の通りです。献立表にも記載されていますので注意をお願い致します。 **特定原材料7品目【卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・そば】** 表示推奨20品目【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・鶏肉・豚肉・くるみ・ごま・鮭・さば・大豆・バナナ・松茸・桃・やまいも・りんご・ゼラチン】

○給食の食材の入手には天候・輸送状況などの影響が大きく、献立の内容はその日の事情により変更される場合があります。

○昼食の主食…「有機ご飯・有機軟飯」は、5年以上農薬を使用していない田んぼで、殺菌剤や殺虫剤などの化学物質は一切使用せず、害虫は放し飼いの合鴨に食べさせ、有機肥料のみで栽培した農水省認証済みの有機米を年間買い付けし玄米で保存して毎回保育室で胚芽を残した状態に精米し(胚芽は玄米の栄養の70%を含有。白米に比べてビタミンB1は4倍、ビタミンEは5倍、その他白米に比べて14倍もの栄養素が含まれています。)炊いたものを使用しております。「有機そうめん」はA E O Nオーガニックそうめん「有機パスタ」はソル・レオーネのオーガニックパスタ、「有機うどん」は、はくばく黄金の大地丸ごと有機うどんを使用しています。

○食物アレルギーがある場合は、必ず事前に「食物アレルギー確認申請書」を提出し、且つ、事前に連絡帳で反応の程度や現状をお知らせください。所定のお手続き無き場合の食物アレルギー反応の発症に関しましては免責とさせていただきます。アレルギー対象児童が多いため、献立作成段階でアレルギー食品を含まない工夫を致しておりますが、該当しないお子様の栄養のバランスを鑑みて、一部は随時代替食品で対応し、おやつやの代替え食品等も随時連絡帳でお知らせいたします。尚、卵アレルギーが多いためハンバーグ等には卵のつなぎを使用しておりません。おやつやのサンドイッチ用食パンは卵が含まれていないものを使用しております。