



# めぐみほいくしつ・こんだてひょう

2022年11月分

日	曜日	普通食 (生後12ヶ月～)	離乳食後期 (生後9ヶ月～)	普通食 おやつ (午前は果物)	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
1	火	①有機ご飯・骨なし鮭のバタームニエル・さつまいもと人参とブロッコリーのサラダ・舞茸と豆腐の味噌汁	②有機軟飯・肉団子の柔らか煮・人参スティック煮・舞茸の味噌汁	③麦茶・バナナ・黒糖ミルク餅	④黒糖ミルク餅	①鮭・大豆・小麦②鶏肉・大豆・小麦③小麦・乳・バナナ④乳
2	水	①有機ご飯・こってりジャガミンチ・五目ポテトサラダ・小松菜とお麩の味噌汁	②有機軟飯・しめじとほうれん草のそぼろ煮・マッシュポテト・お麩の味噌汁	③麦茶・りんご・シュガートースト	④スイートポテト	①牛肉・豚肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③乳・小麦・りんご④乳・小麦
4	金	①有機ご飯・サイコロステーキ・トマトとほうれん草の海苔和え・じゃが芋ともやしのバター味噌汁	②有機軟飯・豆腐とツナの煮物・きゅうりスティック煮・じゃが芋のお味噌汁	③麦茶・柿・カステラ	④ベビーせんべい	①鶏肉・大豆・小麦②鶏肉・小麦・大豆③卵・小麦・乳④
5	土	①有機ご飯・チキン南蛮焼き・インゲンと人参のしりしり・大根の味噌汁		③牛乳・桃・クッキー		①牛肉・大豆・小麦②牛肉・小麦・大豆③桃・小麦・乳
7	月	①有機ご飯・玉葱入り牛丼・パプリカと胡瓜の中華炒め・わかめと豆腐の味噌汁	②有機軟飯・牛肉やわらか煮・大根スティック煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・りんご・かぼちゃ蒸しパン	④かぼちゃ蒸しパン	①牛肉・大豆・小麦③りんご・小麦
8	火	①有機ご飯・ポークチョップBBQソース・ツナと胡瓜のサラダ・甘藷と小松菜の味噌汁	②有機軟飯・白身魚の煮物・きゅうりスティック煮・甘藷のお味噌汁	③麦茶・バナナ・クッキー	④卵ポーロ	①豚肉・大豆・小麦②大豆・小麦③バナナ・卵・乳・小麦④卵

9	水	①有機ご飯・チキンミルクカレー・おかかと人参のしりしり・大根と椎茸の味噌汁	②有機軟飯・ほうれん草そぼろ煮・青梗菜煮・大根の味噌汁	③麦茶・桃・おせんべい	④ベビーせんべい	①鶏肉・乳・大豆・小麦②小麦・鶏肉・大豆③桃・④
10	木	①有機ご飯・牛肉のすき焼き風煮・キャベツとコーンのサラダ・小松菜とお麩の味噌汁	②有機軟飯・ソフトオムレツ・茄子の煮びたし・お麩の味噌汁	③麦茶・みかん・マカロニきなこ	④マカロニきなこ	①牛肉・大豆・小麦②卵・小麦・大豆③④小麦・大豆
11	金	①有機ご飯・めかじきのカレー焼き・人参グラッセ・エリンギと豆腐の味噌汁・	②有機軟飯・マグロそぼろ煮・キュウリスティック煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・りんご・かぼちゃ蒸しパン	④かぼちゃ蒸しパン	①大豆・小麦②鶏肉・大豆・小麦③りんご・小麦④小麦
12	土	①有機ご飯・肉団子のかぼちゃシチュー・茸とベーコンのサラダ・茄子の味噌汁		③麦茶・りんご・プチケーキ		①鶏肉・大豆・小麦③乳・りんご・卵・小麦
14	月	①有機ご飯・もも肉の焼肉から揚げ・小松菜のサラダ・人参と油揚げの味噌汁	②有機軟飯・鶏肉の炒り豆腐・大根スティック煮・人参の味噌汁	③麦茶・パイナップル・バナナパウンドケーキ	④バナナパウンドケーキ	①鶏肉・大豆・小麦②大豆・鶏肉・小麦③バナナ・卵・小麦・乳④小麦・乳・卵・バナナ
15	火	①有機パスタのミートソース・ポテトとキャベツのサラダ・椎茸の味噌汁	②有機軟飯・はんぺんそぼろ煮・マッシュポテト・椎茸の味噌汁	③麦茶・みかん・おせんべい	④パンブディング	①牛肉・大豆・小麦②鶏肉・小麦・大豆③④乳
16	水	①有機ご飯・豚ひれの中華炒め・五目野菜のポテトサラダ・えのき茸と油揚げの味噌汁	②有機軟飯・鮭のそぼろ煮・きゅうりスティック煮・油揚げの味噌汁	③牛乳・桃・イチゴミルクもち	④イチゴミルクもち	①豚肉・小麦・乳・大豆②鮭・大豆・小麦③桃・乳④乳
17	木	①有機ご飯・白菜と豚肉クリーム煮・ニンジンサラダ・ほうれん草の味噌汁	②有機軟飯・茄子とひき肉ととろとろ煮・人参スティック煮・ほうれん草の味噌汁	③麦茶・バナナ・麦ウェハース	④ベビーせんべい	①豚肉・大豆・小麦②鶏肉・大豆③バナナ・小麦④
18	金	①有機ご飯・ひじき入り鶏バーグ・ハムと人参と大根のサラダ・豆腐とわかめの味噌汁	②有機軟飯・豆腐とツナの煮物・南瓜ペースト・豆腐の味噌汁	③牛乳・桃・ホットケーキ	④りんごきんとん	①鶏肉・豚肉・大豆・小麦②鶏肉・大豆・小麦③桃・小麦・卵・乳④りんご
19	土	①有機ご飯の鶏そぼろと卵の二色丼・キャベツとウィンナーの炒めもの・水菜と油揚げの味噌汁		③麦茶・パイナップル・ピザ		①鶏肉・卵・豚肉・大豆・小麦③りんご・小麦・乳
21	月	①有機ご飯・豚の生姜焼き・ニンジンとタマネギのマリネ・水菜とじゃが芋の味噌汁	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・マッシュポテト・じゃが芋の味噌汁	③麦茶・みかん・クッキー	④卵ボーロ	①豚肉・大豆・小麦②鶏肉・小麦・大豆③乳・小麦・卵④卵
22	火	①有機ご飯・鶏つくね焼きバターソース・人参と小松菜のサラダ・エリンギの味噌汁	②有機軟飯・カボチャのそぼろ煮・人参スティック煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・りんご・焼きおにぎり	④ウエハース	①鶏肉・大豆・乳・小麦②大豆・鶏肉③りんご④小麦
24	木	①有機ご飯・牛肉と茸のオイスター炒め・わかめと胡瓜のサラダ・油揚げと小松菜の味噌汁	②しらす入り有機軟飯・優しい肉じゃが・小松菜の味噌汁	③牛乳・桃・ジャムサンド	④りんごきんとん	①牛肉・大豆・小麦②牛肉・小麦・大豆③乳・小麦・桃④小麦・乳
25	金	①有機ご飯・豚ヒレカツ・ほうれん草胡麻和え・プチトマト・お麩と人参の味噌汁	②有機軟飯・マグロのそぼろ煮・大根スティック煮・お麩の味噌汁	③麦茶・みかん・ホットケーキ	④ベビーせんべい	①豚肉・大豆・小麦・ゴマ②小麦・大豆③小麦・卵・乳④

26	土	①有機ご飯・牛肉のラザニア・人参のオレンジサラダ・白菜の味噌汁		③麦茶・桃・クッキー		①大豆・鶏肉・乳・オレンジ・小麦③リンゴ・小麦・卵・乳
28	月	①有機ご飯・鶏のオープン焼き・キャベツとハムのサラダ・牛蒡と人参の味噌汁	②有機軟飯・かぼちゃシチュー・きゅうりスティック煮・人参の味噌汁	③麦茶・バナナ・おせんべい・	④ヨーグルト	①鶏肉・豚肉・大豆・小麦②小麦・大豆③バナナ④乳
29	火	①有機ご飯・回鍋肉・人参とツナのしりしり・ベーコンとじゃが芋の味噌汁	②有機軟飯・ひじきとツナの豆腐焼き・南瓜ペースト・じゃが芋の味噌汁	③麦茶・みかん・黒糖蒸しパン	④黒糖蒸しパン	①豚肉・大豆・小麦②小麦・大豆③乳・小麦④小麦・大豆
30	水	①有機ご飯・牛肉のすき焼き煮・わかめと胡瓜の酢の物・油揚げと小松菜の味噌	②有機軟飯・カボチャのそぼろ煮・人参スティック煮・小松菜の味噌汁	③麦茶・パイナップル・狐おにぎり	④りんごきんとん	①牛肉・大豆・乳・小麦②鶏肉・小麦・大豆③大豆・小麦④りんご

○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新潟県胎内産JAS有機合鴨米コシヒカリ「ひめさゆり」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AEOON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。