



めぐみほいくしつ こんだてひょう

2023年  4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 (二回分)	離乳食 おやつ	使用されている 特定アレルギー食材
1	土	①有機ご飯・あらびき豚団子黒酢炒め・ブロッコリーとツナのサラダ・大根と豆腐のお味噌汁		③牛乳・桃・ワッフル		①豚肉・大豆・小麦③桃・小麦・卵・乳
3	月	①有機小豆ご飯・鶏肉の中華炒め・キャベツとカニカマのマリネ・わかめと油揚げの味噌汁	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・ニンジンスティック煮・春雨の味噌汁	③麦茶・バナナ・ジャムサンド	④スイートポテト	①鶏肉・大豆・小麦②鶏肉・乳・大豆③バナナ④乳
4	火	①有機ご飯・豚ヒレカツ・プチトマトと春キャベツのサラダ・とろろ昆布と大根の味噌汁	②有機軟飯・豆腐と挽肉の味噌煮・とろろ昆布の味噌汁	③麦茶・みかん・クッキー	④卵ボーロ	①大豆・豚肉・小麦②大豆・鶏肉③小麦・卵・乳④卵
5	水	①有機ご飯・鮭のバタームニエル・ソーセージとハウレンソウのホワイトソース和え・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・りんご・ドーナッツ	④りんごきんとん	①豚肉・鮭・乳・大豆・小麦②大豆・卵③乳・りんご・小麦・卵④りんご
6	木	①有機ご飯・鶏つくねの照り焼き・ツナとコーンときゅうりのサラダ・コーンスープ	②有機軟飯・ささみひき肉の味噌煮・マッシュポテト・コーンクリームスープ	③牛乳・桃・ミルク蒸しパン	④ミルク蒸しパン	①鶏肉・乳・小麦②大豆・鶏肉・乳③乳・桃・小麦・④乳・小麦
7	金	①有機パスタのボロネーゼ・春キャベツとベーコンのキッシュ・舞茸と玉葱のコンソメ	②有機軟飯・茄子のそぼろ煮・キャベツの煮浸し・コンソメスープ	③麦茶・バナナ・カルシウム煎餅	④ベビーせんべい	①牛肉・大豆・小麦②大豆・鶏肉③バナナ・小麦・乳④

8	土	①有機ご飯・牛肉のチーズ巻き・玉葱と人参のマリネ・わかめとさつまいものお味噌汁		③麦茶・みかん・アンパンマンポテト		①牛肉・乳・大豆・小麦
10	月	①有機ご飯・豚肉の生姜焼き・胡瓜とトマトのサラダ・エノキダケと豆腐の味噌汁	②有機煮込みうどん・ツナのケチャップ煮・豆腐の味噌汁	③飲むヨーグルト・りんご・狐おにぎり	④ベビーせんべい	①牛肉・大豆・小麦②小麦・大豆・鶏肉③りんご・小麦・乳・大豆④
11	火	①有機ご飯・鶏のエピマヨ風・インゲンのごま味噌和え・小松菜と豚肉の味噌汁	②有機軟飯・大根とツナの煮物・ニンジンスティック煮・ポタージュ	③麦茶・みかん・黒糖蒸しパン	④黒糖蒸しパン	①大豆・鶏肉・豚肉・ごま・小麦②大豆・乳③小麦・④小麦
12	水	①有機ご飯・チキンミルクカレー・ブロッコリーと人参のチーズ焼き・わかめの味噌汁	②有機軟飯・鮭のそぼろ・青梗菜煮・春雨の味噌汁	③麦茶・バナナ・焼きおにぎり	④ミルクプリン	①鶏肉・大豆・小麦②鮭・大豆③バナナ④卵・乳
13	木	①有機小豆ご飯・サイコロステーキ・きゅうりとわかめのサラダ・人参とお麩の味噌汁	②有機軟飯・牛挽肉の醤油煮・きゅうりスティック煮・お麩の味噌汁	③麦茶・もも・バナナ豆乳ゼリー	④バナナ豆乳ゼリー	①牛肉・大豆・小麦②大豆・牛肉・小麦③乳・桃・バナナ・ゼラチン・大豆④バナナ・大豆・ゼラチン
14	金	①有機ご飯・豚肉と茄子の味噌炒め・ゴマ豆腐とほうれん草のサラダ・わかめと油揚げの味噌汁	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・ニンジンスティック煮・さつまいもの味噌汁	③麦茶・りんご・シュガートースト	④卵ボーロ	①大豆・豚肉・胡麻・卵・小麦②大豆・牛肉・小麦③りんご・乳・小麦④卵
15	土	①有機ご飯・チーズハンバーグ・大根のおかか煮・人参とサツマイモの味噌汁		③麦茶・桃・パンケーキ		①乳・牛肉・卵・大豆・小麦③乳・桃・小麦・卵
17	月	①有機五目ご飯・牛肉と新じゃがのカレー炒め・人参と胡瓜とハムの炒め物・コーンスープ	②有機軟飯・鶏レバーのつぶし煮・きゅうりスティック煮・コーンクリームスープ	③牛乳・バナナ・クッキー	④ベビーせんべい	①牛肉・豚肉・乳・小麦②大豆・鶏肉・乳③バナナ・小麦・卵・乳④
18	火	①有機ご飯・海老カツレツ・きゅうりとパプリカのサラダ・油揚げとほうれん草の味噌汁	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・大根のスティック煮・もやしの味噌汁	③麦茶・パイナップル・おせんべい	④りんごきんとん	①豚肉・牛肉・大豆・小麦②大豆・鶏肉・小麦③小麦
19	水	①有機パスタのカルボナーラ・ホウレン草と人参のマリネ・豆腐とえのきの味噌汁	②煮込みうどん・豆腐のケチャップ煮・ニンジンスティック煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・りんご・ジャムサンド	④卵ボーロ	①豚肉・大豆・小麦②大豆・鶏肉・小麦③りんご・小麦・乳④卵
20	木	①有機ご飯・骨なし鯖の味噌煮・ハム胡瓜の中華炒め・油揚げと大根の味噌汁	②しらす入り有機軟飯・鶏肉のそぼろ・きゅうりスティック煮・大根の味噌汁	③麦茶・バナナ・マカロニきなこ	④ベビーせんべい	①豚肉・鯖・大豆・小麦②大豆・鶏肉③バナナ・小麦・大豆
21	金	①有機ご飯・クリームシチュー・紫蘇とキャベツのサラダ・ベーコンともやしの味噌汁	②有機軟飯・白菜の卵とじ・ピーマンの柔らか煮・大根の味噌汁	③牛乳・桃・ホットケーキ	④フレンチトースト	①鶏肉・乳・豚肉・大豆②大豆・鶏肉③乳・桃・小麦・卵④小麦・卵・乳
22	土	①有機ゆかりご飯・鶏ささみのチーズ焼き・大根と厚揚げの煮物・小松菜の味噌汁		③麦茶・みかん・カニパン		①鶏肉・乳・大豆・小麦③小麦・卵・乳

24	月	①有機ご飯・チキンチーズマカロニグラタン・人参とオレンジのスイートサラダ・ほうれん草と油揚げの味噌汁	②有機軟飯・じゃが芋のそぼろ煮・ニンジンスティック煮・ほうれん草の味噌汁	③麦茶・リンゴ・狐おにぎり	④ミルクプリン	①鶏肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③リンゴ・大豆④乳・卵
25	火	①有機ご飯・鶏の竜田揚げ・小松菜と人参のゴマ酢和え・わかめと豆腐の味噌汁	②有機軟飯・茄子のそぼろ煮・大根スティック煮・小松菜の味噌汁	③麦茶・パイナップル・クッキー	④ベビーせんべい	①鶏肉・大豆・小麦②大豆③小麦・卵・乳
26	水	①有機ご飯のポークハヤシライス・胡瓜とパプリカの中華炒め・さつま揚げと水菜の味噌汁	②有機軟飯・豆腐と挽肉の煮物・マッシュポテト・水菜の味噌汁	③麦茶・みかん・人参蒸しパン	④人参蒸しパン	①豚肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③小麦・乳④小麦・乳
27	木	①有機ご飯・肉団子とカリフラワーのケチャップ煮・キャベツと玉ねぎとハムの炒め物・椎茸の味噌汁	②有機軟飯・肉団子のやわらか煮・キャベツの煮浸し・春雨の味噌汁	③麦茶・桃・クラッカー	④ベビーせんべい	①鶏肉・大豆・豚肉・小麦②大豆・鶏肉③小麦・桃・乳④
28	金	①有機ご飯の玉ねぎ入り牛丼・コーンとトマトのサラダ・さつまいもの味噌汁	②しらす入り有機軟飯・豆腐の味噌煮・ブロッコリー煮浸し・さつまいもの味噌汁	③牛乳・バナナ・ふかし芋	④ふかし芋	①牛肉・大豆・小麦②大豆③乳・バナナ・④

●めぐみ保育室では、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嘱託の管理栄養士と共に実践しています。お子様の健全な成長のため、その日の給食を完食できることが望ましいですが、基本的に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、その前日までにご家庭で食べさせておいてください。(何度かに分けて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ご相談ください。当該食材を除去した給食を提供するか、様子を見ながらひと匙から試食開始します。(食物アレルギー確認依頼書提出のない食材は、基本的に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。ご注意ください。**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…「有機米」「有機そうめん」「有機うどん」「有機パスタ」等、有機主食材は JAS 認定の有機栽培食材を使用しています。●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」を提出した上で事前に連絡帳にて反応の現状をお知らせください。該当食品の代替え食を提供しております。尚、所定のお手続き無き場合の食物アレルギー反応発症に関しましては免責とさせていただきます。●めぐみ保育室の給食は普通食で0歳児が平均 320kcal～400kcal、1歳児が平均 450kcal～500kcal、2歳児が平均 550kcal～600kcal の熱量を摂取できるよう設定しております。午前&午後&夕方のおやつでは 100kcal～200kcal を目安にしております。