



めぐみほいくしつ こんだてひょう

2023年 6 月分

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 木	①有機ご飯・チーズハンバーグ・ブロッコリーとトマトのサラダ・ワカメと豆腐の味噌汁	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・ピーマンの柔らか煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・桃・ジャムサンド	④パンプディング	①豚肉・乳・牛肉・小麦・大豆②鶏肉・大豆・小麦③桃・小麦・乳④小麦・卵・乳
2 金	①有機ご飯・鶏の柔らかか醤油蒸し・キャベツと人参の黒酢マリネ・ベーコンのクリームスープ	②有機軟飯・豆腐と挽肉の味噌煮・ニンジンスティック煮・クリームスープ	③牛乳、バナナ・プテケーキ	④ベビーせんべい	①鶏肉・大豆・小麦・豚肉②大豆・乳・小麦③乳・バナナ・小麦・卵④乳
3 土	①有機ご飯・ささみチーズ揚げ・トマトと厚揚げのそぼろ煮物・インゲンとお麩の味噌汁		③麦茶・みかん・パンケーキ		①鶏肉・乳・大豆・小麦③乳・小麦・卵
5 月	①有機ご飯・麻婆豆腐・レタスとハムの中華炒め・大根と油揚げの味噌汁	②有機軟飯・鶏肉の柔らかか煮・大根スティック煮・さつまいものみそ汁	③麦茶・りんご・クッキー	④すりおろしりんご煮	①豚肉・大豆・小麦②大豆・鶏肉③乳・小麦・りんご・卵④りんご
6 火	①有機ご飯・サイコロステーキ・春雨とパプリカときゅうりのサラダ・新玉葱のコンソメスープ	②有機軟飯・茄子の鶏そぼろ煮・カボチャペースト・コンソメスープ	③牛乳・みかん・ウェハース	④卵ボーロ	①乳・大豆・牛肉・小麦②大豆・卵・鶏肉③乳・卵・小麦④小麦・卵・乳
7 水	①有機ご飯・カジキマグロのナゲット・キャベツの塩昆布和え・人参と豚肉の味噌汁	②有機軟飯・ささみ味噌煮・マッシュポテト・豆腐の味噌汁	③麦茶・桃・カルシウム煎餅	④りんごきんとん	①豚肉・大豆・小麦②大豆・鶏肉・小麦・乳③桃・小麦・乳・卵④りんご

8	木	①有機ご飯・豚肉生姜焼き・人参とピーマン玉葱炒め・小松菜と油揚げの味噌汁	②有機軟飯・かじきのそぼろ煮・ニンジンバター煮・お麴の味噌汁	③お茶・パイナップル・ドーナツ	④ベビーせんべい	①豚肉・大豆・小麦②小麦・大豆・鶏肉③小麦・卵・乳④
9	金	①有機ご飯・鶏の照り焼き・インゲンのごま味噌和え・もやしと人参の味噌汁	②有機煮込みうどん・ツナのケチャップ煮・ナスのやわらか煮・春雨の味噌汁	③麦茶・りんご・焼きおにぎり	④すりりんご煮	①大豆・ゴマ・鶏肉・小麦②小麦・大豆③りんご④りんご
10	土	①有機ご飯・牛肉と玉ねぎの甘辛炒め・チーズちくわ・プチトマト・水菜の味噌汁		③麦茶・みかん・マフィン		①牛肉・豚肉・大豆・小麦②小麦・卵・乳
12	月	①有機ご飯・ヒレカツ・小松菜と人参のヨーグルト和え・ワカメと豆腐の味噌汁	②有機煮込みうどん・鶏レバー潰し煮・参スティック煮・豆腐味噌汁	③麦茶・バナナ・イチゴミルクゼリー	④イチゴミルクゼリー	①豚肉・乳・大豆・小麦②小麦・鶏肉・大豆③乳・バナナ・ゼラチン④乳・ゼラチン
13	火	①有機ご飯・鶏つくねバター照り焼き・大根ときゅうりのたらこサラダ・とろろ昆布汁	②有機軟飯・鯉のそぼろ・青梗菜煮・クリームスープ	③牛乳・もも・黒糖蒸しパン	④黒糖蒸しパン	①大豆・鶏肉・卵・小麦②小麦・乳・鶏肉③乳・小麦・桃④小麦・乳
14	水	①有機ご飯・ポークミルクカレー・ほうれん草のチーズサラダ・えのきだけと人参の味噌汁	②しらす入り有機軟飯・大根とツナの煮物・人参スティック煮・春雨の味噌汁	③麦茶・リンゴ・狐おにぎり	④スイートポテト	①豚肉・乳・卵・大豆・小麦②大豆・乳・小麦③大豆・小麦・りんご④乳
15	木	①有機親子丼・ハッシュポテト・もやしのおかか和え・人参とお麴の味噌汁	②有機軟飯・もやしのそぼろ煮・マッシュポテト・お麴の味噌汁	③牛乳・桃・クリームサンド	④ベビーせんべい	①鶏肉・卵・小麦・大豆②鶏肉・大豆③桃・小麦・卵・乳④
16	金	①有機ご飯・骨なし鯖カレー焼き・ひじき入りにんじんしりしり・キャベツと豆腐の味噌汁	②有機軟飯・サーモンそぼろ・きゅうりスティック煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・バナナ・プチケーキ	④りんごきんとん	①鯖・大豆・小麦②鮭・乳・大豆③バナナ・小麦・卵・乳④りんご
17	土	①有機ご飯・牛肉のオニオンソテー・ズッキーニとパプリカのオムレツ・椎茸とインゲンの味噌汁		③麦茶・パイナップル・おせんべい		①牛肉・大豆・小麦②
19	月	①有機うどんの豚トマト炒め・ほうれん草のソテー・じゃが芋の豆乳スープ	②有機軟飯・まぐろのそぼろ・大根スティック煮・春雨の味噌汁	③麦茶・りんご・パウンドケーキ	④卵ボーロ	①豚肉・大豆・小麦②大豆・小麦③大豆・りんご・小麦・卵・乳④卵
20	火	①有機ご飯・海老カツ・ハムとパプリカと胡瓜のサラダ・油揚げと大根の味噌汁	②有機煮込みうどん・ソーセージのケチャップ煮・人参スティック煮・大根の味噌汁	③麦茶・バナナ・マカロニきなこ	④マカロニきなこ	①豚肉・海老・小麦・大豆②大豆・豚肉・小麦③小麦・大豆・バナナ④小麦・大豆
21	水	①有機ご飯・ビーフドライカレー・ズッキーニとキャベツオリーブオイル煮・もやしとお麴の味噌汁	②有機軟飯・はんぺんのそぼろ煮・きゅうりスティック煮・お麴の味噌汁	③麦茶・リンゴ・苺ミルクゼリー	④ミルクプリン	①牛肉・大豆・小麦②小麦・大豆・鶏肉③りんご・ゼラチン・乳④乳・ゼラチン
22	木	①有機ご飯・チキンのトマト煮込み・ツナの無限ピーマン・わかめの味噌汁	②有機軟飯・豆腐の卵とじ・大根スティック煮・春雨の味噌汁	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・大豆・小麦②大豆・卵・小麦③小麦④小麦
23	金	①有機ご飯・牛ひき肉の肉じゃが・ツナと人参の胡麻和え・小松菜と油揚げの味噌汁	②有機軟飯・じゃが芋のそぼろ煮・人参スティック煮・小松菜の味噌汁	③麦茶・桃・カステラ	④卵ボーロ	①牛肉・乳・大豆・小麦②大豆・小麦・鶏肉③桃・小麦・卵・乳④卵

24	土	①有機ご飯・カジキのチーズ焼き・ほうれん草ウィンナーソテー・人参と豆腐の味噌汁		③麦茶・みかん・ビスケット		①豚肉・乳・大豆・小麦③小麦
26	月	①有機ご飯・ひじき入りハンバーグ・トマトときゅうりのコンソメゼリー・さつま揚げと水菜の味噌汁	②有機軟飯・ほうれん草の鶏そぼろ煮・胡瓜スティック煮・豆腐の味噌汁	③麦茶・バナナ・アンパンマンポテト	④柔らかゼリー	①鶏肉・牛肉・大豆・小麦②大豆・小麦・鶏肉③バナナ・卵・小麦・乳④小麦
27	火	①有機パスタのミートソース・キャベツと玉ねぎの炒めもの・コーンクリームスープ・	②有機軟飯・豆腐と挽肉の煮物・マッシュポテト・コーンクリームスープ	③麦茶・りんご・ふかし芋	④ふかし芋	①牛肉・大豆・乳・小麦②大豆・鶏肉・乳・小麦③りんご④
28	水	①有機ご飯・豚肉豆腐・ブロッコリーとベーコンの炒め物・さつまいもと卵のすまし汁	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・卵パン	④ベビーせんべい	①豚肉・大豆・卵・小麦②大豆・牛肉・小麦③乳・バナナ・小麦④
29	木	①有機ご飯・コーンミートローフ・キュウリとハムとツナのサラダ・椎茸の味噌汁	②有機軟飯・白身魚の煮物・きゅうりスティック煮・豆腐の味噌汁	③飲むヨーグルト・桃・おせんべい	④パンブディング	①牛肉・豚肉・大豆・小麦②大豆・小麦③桃・乳④乳
30	金	①有機ご飯・牛肉のすき焼き煮・キュウリとトマトの味噌マヨネーズ・キャベツの味噌汁	②有機軟飯・鶏レバーの煮つぶし・ブロッコリーの煮浸し・お麩の味噌汁	③麦茶・みかん・りんごケーキ	④すりおろしりんご煮	①牛肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③りんご・卵・乳④りんご

●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8品目【卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・そば】 表示推奨20品目【あわび・いか・いくら・オレンジ・アーモンド・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・鶏肉・豚肉・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医療機関にて検査の後、「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。