



# めぐみほいくしつ こんだてひょう

2024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	月	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	②有機軟飯・かぼちゃのそぼろ煮・キャベツの煮浸し・豆腐の味噌汁	③牛乳・桃・バナナケーキ	④ベビーせんべい	①豚肉・大豆・小麦②鶏肉・乳・大豆③桃・小麦・卵・乳④乳
2	火	①有機小豆ご飯、マグロのチリソース・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・大豆・小麦②鶏肉・乳・大豆③バナナ④乳
3	水	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・すき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
4	木	①有機ご飯・骨なし鯖の味噌煮・ソーセージとホウレンソウのホワイトソース和え・小松菜と豆腐の味噌汁	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麦茶・りんご・ドーナッツ	④パンプディング	①豚肉・鮭・乳・大豆・小麦②大豆・卵③りんご・小麦・卵④りんご・卵・牛乳・小麦
5	金	①有機パスタのミートソース・ツナとコーンときゅうりのサラダ・しめじと油揚げの味噌汁	②有機軟飯・ささみひき肉の味噌煮・マッシュポテト・ポタージュ	③麦茶・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桃・小麦・④乳・小麦
6	土	①有機ご飯・鶏つくねの照り焼き・春キャベツとベーコンのキッシュ・わかめとさつまいものお味噌汁		③麦茶・バナナ・カルシウム煎餅		①牛肉・大豆・小麦③バナナ・小麦・乳
8	月	①有機ご飯・ひじき入りビーフハンバーグ・玉葱と人参のマリネ・舞茸とさつま揚げの味噌汁	②有機軟飯・サツマイモのそぼろ煮・ニンジンスティック煮・お麩の味噌汁	③麦茶・みかん・アンパンマンポテト	④卵ボーロ	①牛肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③④卵

9	火	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
10	水	①有機ご飯・鶏のエビマヨ風・インゲンのごま味噌和え・野菜たっぷり豚汁	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
11	木	①有機ご飯・チキンミルクカレー・ブロッコリーと南瓜のチーズ焼き・わかめと人参の味噌汁	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
12	金	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・かぼちゃとお麩の味噌汁	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・黒糖ミルクもち	④黒糖ミルクもち	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
13	土	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・えのきだけと油揚げの味噌汁		③麦茶・みかん・たまごパン		①大豆・豚肉・胡麻・卵・小麦③乳・小麦
15	月	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	②有機軟飯・白菜の卵とじ・ピーマンの柔らか煮・さつまいもの味噌汁	③麦茶・桃・ホットケーキ	④フレンチトースト	①乳・牛肉・卵・大豆・小麦②大豆・牛肉・小麦③乳・桃・小麦・卵④卵
16	火	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・コーンクリームスープ	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・お麩のキャラメルラスク	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
17	水	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・ほうれん草の味噌汁	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
18	木	①有機うどんのじゃじゃ麺・ホウレン草と人参のマリネ・豆腐とさやえんどうの味噌汁	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・お麩の味噌汁	③麦茶・リンゴ・ジャムサンド	④卵ボーロ	①牛肉・大豆・小麦②大豆・鶏肉・小麦③リンゴ・小麦・乳④卵
19	金	①有機ご飯・鮭のバタームニエル・ハムと胡瓜の中華炒め・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マカロニきなこ	①豚肉・鯖・大豆・小麦②大豆・鶏肉③バナナ・小麦・大豆
20	土	①有機ご飯・ポークハヤシライス・紫蘇とキャベツのサラダ・小松菜の味噌汁		③麦茶・桃・ウェハース		①鶏肉・乳・豚肉・大豆③桃・小麦・卵
22	月	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・ベーコンともやしのバター味噌汁	②有機軟飯・ソフトオムレツ・カボチャペースト・お麩の味噌汁	③麦茶・みかん・カニパン	④りんごきんとん	①鶏肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③小麦・乳④小麦・卵・乳
23	火	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・カボチャ蒸しパン	④カボチャ蒸しパン	①鶏肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③リンゴ・小麦④乳・卵
24	水	①有機ご飯・マヨ醤油から揚げ・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・豆腐の味噌汁	③麦茶・パイナップル・焼きおにぎり	④ベビーせんべい	①鶏肉・大豆・小麦②大豆③④無し

25	木	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・人参ケーキ	④人参蒸しケーキ	①豚肉・乳・大豆・小麦②大豆・鶏肉③小麦・乳④小麦・乳
26	金	①有機ご飯・肉団子とカリフラワーのクリーム煮・キャベツと玉ねぎとハムの炒め物・椎茸とお麩の味噌汁	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・安寧芋カステラ	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
27	土	①有機ご飯の玉ねぎ入り牛丼・コーンとトマトのサラダ・さつまいもとネギの味噌汁	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麦茶・バナナ・カニパン		①牛肉・大豆・小麦③バナナ
30	月	①有機ご飯・牛肉すき焼き風煮・ツナと大根ときゅうりのサラダ・コーンクリームスープ	②有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・ニンジンスティック煮・お麩の味噌汁	③牛乳・桃・ふかし芋	④ふかし芋	①鶏肉・乳・豚肉・大豆②大豆・鶏肉③乳・桃④小麦・卵・乳

○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、JAS有機コシヒカリを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。天候・在庫量、その他の影響で品種品名が変更になる場合があります。

○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<sup>1</sup>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<sup>2</sup>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。

○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。