



めぐみほいくしつ こんだてひょう

2025年 3 月分

日	曜	㊤ 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	㊩ 離乳食 おやつ	使用されている 特定アレルギー食材
1	土	㊤有機ご飯・牛肉と新玉葱の甘辛炒め・人参ともやしのナムル・キャベツとさつまいもの味噌汁		㊨麦茶・みかん・おせんべい		㊤牛肉・大豆・小麦㊩
3	月	㊤【ひな祭り行事食】有機ご飯のひな祭りちらし寿司・柔らか鶏牛蒡・ブロッコリーのミモザサラダ・桃色ポタージュ	㊦有機軟飯・白身魚の桜でんぶ・茄子の柔らか煮・桃色ポタージュ	㊨豆乳・バナナ・ひなあられ	㊩イチゴ蒸しパン	㊤大豆・小麦・鮭㊦鶏肉・小麦・大豆㊩バナナ・卵・小麦・乳㊩小麦・乳
4	火	㊤有機ご飯・骨なし鮭のムニエル・ほうれん草とパプリカのマカロニサラダ・人参と椎茸の味噌汁	㊦有機軟飯・鶏肉のやわらか煮・トマト煮・人参の味噌汁	㊨麦茶・りんご・クリームサンド	㊩パンプディング	㊤卵・鶏肉・海老・大豆・小麦㊦大豆・鶏肉㊩乳・小麦・りんご㊩乳・卵・小麦
5	水	㊤有機ご飯・豚の角煮とえのきだけの甘味噌和え・キャベツとベーコンの炒め物・大根と油揚げの味噌汁	㊦有機軟飯・ほうれん草のそぼろ煮・キュウリスティック煮・大根の味噌汁	㊨麦茶・バナナ・狐おにぎり	㊩スイートポテト	㊤豚肉・大豆・小麦㊩乳・卵・小麦・バナナ㊩乳
6	木	㊤有機ご飯・ビーフミルクカレー・インゲンと厚揚げのあんかけ・しめじと玉葱の味噌汁	㊦有機軟飯・ソフトオムレツ・大根スティック煮・コンソメスープ	㊨牛乳・パイナップル・アンパンマンポテト	㊩ベビーせんべい	㊤牛肉・大豆・小麦㊦卵・小麦・大豆㊩乳㊩リンゴ
7	金	㊤有機小豆ご飯・牛肉団子の甘黒酢煮込み・竹輪と人参のチーズ焼き・ほうれん草と豆腐の味噌汁	㊦有機軟飯・まぐろそぼろ煮・きゅうりスティック煮・豆腐の味噌汁	㊨麦茶・りんご・ウェハース	㊩ウェハース	㊤牛肉・大豆・乳・小麦㊦鶏肉・小麦・大豆㊩小麦・りんご・乳㊩乳・小麦

8	土	㊤有機ご飯・鶏肉の中華炒め・五目野菜ポテトサラダ・大根と豆腐の味噌汁		㉠麦茶・みかん・ワッフル	㊦	㊤鶏肉・乳・大豆・小麦㊦小麦・鶏肉・大豆㊧小麦・桃・乳
10	月	㊤有機ご飯・豚肉豆腐・人参グラッセ・胡瓜とカニカマの酢の物・小松菜と春雨の味噌汁	㊦有機軟飯・もやしそぼろ煮・茄子の柔らか煮・春雨の味噌汁	㉠麦茶・バナナ・お麴のキャラメルラスク	㊦お麴のキャラメルラスク	㊤豚肉・大豆・小麦㊦小麦・大豆・鯖㊧大豆・乳・小麦㊦小麦・大豆・乳
11	火	㊤有機ご飯・ヒレカツ・じゃが芋ともやしの炒め物・人参とにらのお味噌汁	㊦有機軟飯・お麴とツナの煮物・きゅうりスティック煮・人参の味噌汁	㉠麦茶・パイナップル・焼きおにぎり	㊦ソフトミルクせんべい	㊤豚肉・大豆・小麦・鶏肉㊦大豆・小麦㊧小麦㊦小麦・乳
12	水	㊤有機ご飯・鶏とさつま揚げのカレー炒め・ほうれん草とツナのサラダ・椎茸と油揚げの味噌汁	㊦有機軟飯・鯖ケチャップ煮・ピーマンやわらか煮・椎茸の味噌汁	㉠麦茶・みかん・マカロニきなこ	㊦マカロニきなこ	㊤鶏肉・大豆・小麦㊦大豆・小麦・鯖㊧小麦㊦小麦・乳
13	木	㊤有機ご飯・豚バラ大根・小松菜とベーコンの酢味噌和え・人参と豆腐の味噌汁	㊦有機軟飯・厚揚げのそぼろ煮・青梗菜煮・豆腐の味噌汁	㉠麦茶・桃・バナナクッキー	㊦卵ボーロ	㊤豚肉・大豆・小麦㊦小麦・鶏肉・大豆㊧桃・小麦・バナナ・乳・卵㊦卵
14	金	㊤有機ご飯・こってり鶏マヨ・ほうれん草のホワイトソース和え・キャベツと油揚げの味噌汁	㊦有機軟飯・豆腐と挽肉の煮物・茄子の煮物・キャベツの味噌汁	㉠麦茶・バナナ・薩摩芋ケーキ	㊦薩摩芋ケーキ	㊤鶏肉・大豆・乳・小麦㊦小麦・鶏肉・大豆㊧バナナ・小麦・乳・卵㊦小麦・乳・卵
15	土	㊤有機ご飯・ビーフストロガノフ・ブロッコリーとハムのソテー・エノキダケと豆腐の味噌汁		㉠麦茶・みかん・南瓜おやき		㊤牛肉・小麦・大豆㊧小麦・卵・乳・りんご
17	月	㊤有機ご飯・味噌豚キャベツ・プチトマトとチーズちくわ・油麴と蕪の味噌汁	㊦有機軟飯・もやしのそぼろ煮・マッシュポテト・蕪の味噌汁	㉠イチゴミルク・バナナ・ホットケーキ	㊦スイートポテト	㊤豚肉・大豆・乳・小麦㊦鮭・鶏肉・大豆㊧乳・バナナ・卵・小麦㊦乳
18	火	㊤有機ご飯・海老のナゲット・ほうれん草と人参の胡麻和え・サツマイモと油揚げの味噌汁	㊦有機軟飯・まぐろのそぼろ・大根スティック煮・サツマイモの味噌汁	㉠麦茶・りんご・ふかし芋	㊦ふかし芋	㊤海老・大豆・ゴマ・乳・小麦㊦大豆・鶏肉・小麦㊧りんご㊦
19	水	㊤有機ご飯・舞茸ミートローフ・トマトと長芋のマリネ・ベーコンと茄子の味噌汁	㊦有機軟飯・豆腐の卵とじ・大根スティック煮・茄子の味噌汁	㉠麦茶・バナナ・鮭わかめおにぎり	㊦パンブディング	㊤牛肉・大豆・小麦㊦豚肉・小麦・大豆㊧バナナ㊦卵・小麦・乳
21	金	㊤有機ご飯・ポークミルクカレー・ツナと大根のサラダ・春キャベツと人参の味噌汁	㊦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・春キャベツの味噌汁	㉠麦茶・桃・ジャムサンド	㊦卵ボーロ	㊤大豆・豚肉・乳・小麦㊦大豆・鶏肉・小麦㊧小麦・卵・乳・桃㊦卵
22	土	㊤有機ご飯・鶏肉とポテトのボン酢炒め・ちくわ胡瓜・プチトマト・ほうれん草とお麴の味噌汁		㉠麦茶・みかん・カステラ		㊤鶏肉・大豆・小麦㊧乳・卵・小麦
24	月	㊤有機ご飯・麻婆豆腐・トマトとエンドウ豆のソテー・野菜たっぷり豚汁	㊦有機軟飯・ほうれん草のそぼろ煮・キュウリスティック煮・お麴の味噌汁	㉠乳酸菌飲料・バナナ・リンゴマフィン	㊦りんごきんとん	㊤豚肉・大豆・乳・小麦㊦卵・小麦・大豆㊧バナナ・りんご㊦リンゴ
25	火	㊤有機ご飯・牛肉と白菜のすき煮・インゲンとパプリカのサラダ・わかめと新玉ねぎの味噌汁	㊦有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・マッシュポテト・わかめの味噌汁	㉠麦茶・バナナ・お麴のラスク	㊦お麴のラスク	㊤牛肉・豚肉・大豆・小麦㊦鶏肉・小麦・大豆㊧バナナ・乳・卵・小麦㊦乳・卵

26	水	㊤有機ご飯・ミートラザニア・南瓜甘煮・ハムと胡瓜のサラダ・ベーコンミルクスープ	㊦有機軟飯・サーモンそぼろ・きゅうりスティック煮・ミルクスープ	㊣麦茶・桃・クッキー	㊩ベビーせんべい	㊤大豆・牛肉・豚肉・小麦㊦鶏肉・小麦・大豆㊣桃・小麦・乳・卵
27	木	㊤有機五目ご飯・骨なし鰯のカレー粉焼き・胡瓜と人参の胡麻酢和え・大根葉と油揚げの味噌汁	㊦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	㊣麦茶・りんご・シュガートースト	㊩スイートポテト	㊤鶏肉・大豆・乳・小麦㊣りんご・卵・小麦・乳㊩
28	金	㊤有機ご飯・回鍋肉・舞茸とパプリカの炒め物・かぼちゃとお麴の味噌汁	㊦有機軟飯・厚揚げのそぼろ煮・青梗菜煮・かぼちゃの味噌汁	㊣麦茶・パイナップル・人参蒸しパン	㊩人参蒸しパン	㊤大豆・豚肉・小麦㊦小麦・鶏肉・大豆㊣小麦・乳
29	土	㊤有機ご飯・マヨ醤油唐揚げ・ハム入り中華キャベツ・人参と菜の花の味噌汁		㊣麦茶・みかん・ごま団子		㊤牛肉・豚肉・大豆・乳・小麦㊣ごま・小麦
31	月	㊤有機ご飯・チーズハンバーグ・胡瓜と大根とツナのサラダ・水菜と厚揚げの味噌汁	㊦有機軟飯・ソフトオムレツ・カボチャペースト・厚揚げの味噌汁	㊣麦茶・バナナ・ふかし芋	㊩ふかし芋	㊤鶏肉・豚肉・大豆・小麦㊦鶏肉・小麦・大豆㊣バナナ㊩

○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AEO 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。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。