



めぐみほいくしつ こんだてひょう



2025年 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	火	Ⓐ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	Ⓑ有機軟飯・かぼちゃの鶏そぼろ煮・キャベツの煮浸し・豆腐の味噌汁	Ⓒ牛乳・桃・バナナケーキ	Ⓓベビーせんべい	Ⓐ豚肉・大豆・小麦Ⓑ鶏肉・乳・大豆Ⓒ桃・小麦・卵・乳Ⓓ乳
2	水	Ⓐ有機小豆ご飯、マグロナゲットのチリソース・キャベツとカニカマのマリネ・わかめと油揚げの味噌汁	Ⓑ有機軟飯・キャベツの牛そぼろ煮・ニンジンスティック煮・油揚げの味噌汁	Ⓒ麦茶・バナナ・ジャムサンド	Ⓓスイートポテト	Ⓐ・大豆・小麦Ⓑ鶏肉・乳・大豆ⒸバナナⒹ乳
3	木	Ⓐ有機ご飯・柔らか豚ヒレカツ・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	Ⓑ有機軟飯・豆腐と挽肉の味噌煮・マッシュポテト・とろろ昆布の味噌汁	Ⓒ麦茶・みかん・人参クッキー	Ⓓ人参クッキー	Ⓐ大豆・豚肉・小麦Ⓑ大豆・鶏肉Ⓒ小麦・卵・乳Ⓓ卵
4	金	Ⓐ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	Ⓑ有機軟飯・ソフトオムレツ・きゅうりスティック煮・豆腐の味噌汁	Ⓒ麦茶・りんご・豆腐ドーナツ	Ⓓパンプディング	Ⓐ豚肉・鯖・乳・大豆・小麦Ⓑ大豆・卵Ⓒ大豆・りんご・小麦・卵Ⓓりんご・卵・乳・小麦
5	土	Ⓐ有機ご飯・チキンポテトグラタン・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		Ⓒ麦茶・桃・カルシウムせんべい		Ⓐ鶏肉・乳・小麦Ⓑ大豆・鶏肉・乳Ⓒ桃・小麦Ⓓ乳・小麦
7	月	Ⓐ有機ご飯・鶏つくねのバター照り焼き・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味噌汁	Ⓑ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	Ⓒ麦茶・バナナ・ミルク蒸しパン	Ⓓミルク蒸しパン	Ⓐ牛肉・大豆・小麦Ⓒバナナ・小麦・乳
8	火	Ⓐ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	Ⓑ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	Ⓒ麦茶・みかん・アンパンマンポテト	Ⓓ卵ボーロ	Ⓐ牛肉・乳・大豆・小麦Ⓑ大豆・鶏肉Ⓒ卵

9	水	Ⓐ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	Ⓑ有機煮込みうどん・ツナのケチャップ煮・豆腐の味噌汁	Ⓒ飲むヨーグルト・りんご・狐おにぎり	Ⓓベビーせんべい	Ⓐ牛肉・大豆・小麦Ⓑ小麦・大豆・鶏肉Ⓒりんご・小麦・乳・大豆Ⓓ
10	木	Ⓐ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	Ⓑ有機軟飯・大根とツナの煮物・ニンジンスティック煮・豚汁	Ⓒ麦茶・みかん・黒糖蒸しパン	Ⓓ黒糖蒸しパン(1才以下はきなこ蒸しパン)	Ⓐ大豆・鶏肉・豚肉・ごま・小麦Ⓑ大豆・乳Ⓒ小麦・Ⓓ小麦
11	金	Ⓐ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	Ⓑ有機軟飯・鮭のそぼろ・青梗菜煮・春雨の味噌汁	Ⓒ麦茶・バナナ・焼きおにぎり	Ⓓミルクプリン	Ⓐ鶏肉・大豆・小麦Ⓑ鮭・大豆ⒸバナナⒹ卵・乳
12	土	Ⓐ有機ご飯・蟹クリームコロッケ・きゅうりとわかめのサラダ・かぼちゃとお麸の味噌汁		Ⓒ麦茶・みかん・たまごパン		Ⓐ牛肉・大豆・小麦Ⓒ乳・小麦・乳・卵
14	月	Ⓐ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	Ⓑ有機軟飯・牛挽肉の醤油煮・きゅうりスティック煮・お麸の味噌汁	Ⓒ麦茶・バナナ・黒糖ミルクもち	Ⓓ黒糖ミルクもち	Ⓐ大豆・豚肉・胡麻・卵・小麦Ⓑ大豆・牛肉・小麦Ⓒ乳・バナナ・Ⓓ乳
15	火	Ⓐ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	Ⓑ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	Ⓒ麦茶・桃・ホットケーキ	Ⓓフレンチトースト	Ⓐ乳・牛肉・卵・大豆・小麦Ⓑ大豆・牛肉・小麦Ⓒ乳・小麦・桃・小麦・卵Ⓓ卵・小麦・乳
16	水	Ⓐ有機五目ご飯・牛肉とポテトのカレー炒め・人参と胡瓜とハムの炒め物・コーンクリームスープ	Ⓑ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	Ⓒ牛乳・りんご・お麸のキャラメルラスク	Ⓓお麸のキャラメルラスク	Ⓐ牛肉・豚肉・乳・小麦Ⓑ大豆・鶏肉・乳Ⓒりんご・小麦・乳Ⓓ小麦・乳
17	木	Ⓐ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・	Ⓑ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	Ⓒ麦茶・パイナップル・おせんべい	Ⓓりんごきんとん	Ⓐ豚肉・牛肉・大豆・小麦Ⓑ大豆・鶏肉・小麦Ⓒ小麦
18	金	Ⓐ有機うどんのじやじや麺・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	Ⓑ煮込みうどん・肉団子のケチャップ煮・ニンジンスティック煮・豆腐の味噌汁	Ⓒ麦茶・バナナ・生クリームサンド	Ⓓ卵ボーロ	Ⓐ牛肉・大豆・小麦Ⓑ大豆・鶏肉・小麦Ⓒバナナ・小麦・乳Ⓓ卵
19	土	Ⓐ有機ご飯・白身魚のバームニエル・ハムと胡瓜の中華炒め・油揚げと大根の味噌汁		Ⓒ麦茶・みかん・ウェハース		Ⓐ豚肉・大豆・小麦Ⓒ小麦・乳
21	月	Ⓐ有機ご飯・柔らかビーフストロガノフ・紫蘇とキャベツのサラダ・小松菜とお麸の味噌汁	Ⓑ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・お麸の味噌汁	Ⓒ麦茶・バナナ・マカロニ	Ⓓマカロニきなこ	Ⓐ鶏肉・乳・豚肉・大豆Ⓑ大豆・鶏肉Ⓒバナナ・小麦・卵・大豆Ⓓ小麦・卵・大豆
22	火	Ⓐ有機ご飯・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	Ⓑ有機軟飯・ソフトオムレツ・カボチャペースト・もやしの味噌汁	Ⓒ麦茶・みかん・カニパン	Ⓓりんごきんとん	Ⓐ鶏肉・乳・大豆・小麦Ⓑ大豆・鶏肉Ⓒ小麦・乳Ⓓ小麦・卵・乳
23	水	Ⓐ有機ご飯・豚バラ大根・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	Ⓑ有機軟飯・じやが芋のそぼろ煮・ニンジンスティック煮・ほうれん草の味噌汁	Ⓒ麦茶・リンゴ・カボチャ蒸しパン	Ⓓカボチャ蒸しパン	Ⓐ豚肉・乳・大豆・小麦Ⓑ大豆・鶏肉Ⓒリンゴ・小麦Ⓓ乳・卵
24	木	Ⓐ有機ご飯・マヨ醤油から揚げ・小松菜と人参のゴマ酢和	Ⓑ有機軟飯・茄子のそぼろ煮・大根スティ	Ⓒ麦茶・パイナップル・	Ⓓベビーせんべい	Ⓐ鶏肉・大豆・小麦Ⓑ大豆ⒸⒹ無し

		え・わかめと豆腐の味噌汁	ツク煮・豆腐の味噌汁	焼きおにぎり	い	
25	金	Ⓐ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	Ⓑ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	Ⓒ麦茶・みかん・人参ケーキ	①人参蒸しケーキ	Ⓐ豚肉・乳・大豆・小麦Ⓑ大豆・鶏肉Ⓒ小麦・乳①小麦・乳
26	土	Ⓐ有機ご飯の玉ねぎ入り牛丼・キャベツと玉ねぎとハムの炒め物・椎茸とお麸の味噌汁		Ⓒ麦茶・桃・鈴カステラ		Ⓐ鶏肉・大豆・豚肉・小麦Ⓒ小麦・桃・乳
28	月	Ⓐ有機ご飯・肉団子とカリフラワーのクリーム煮・コーンとトマトのサラダ・さつまいものとネギの味噌汁	Ⓑ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	Ⓒ麦茶・バナナ・ミルクパウンドケーキ	①牛乳プリン	Ⓐ牛肉・大豆・小麦Ⓑ大豆・鶏肉Ⓒバナナ①
30	水	Ⓐ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	Ⓑ有機軟飯・キャベツのそぼろ煮・ニンジンスティック煮・コーンクリームスープ	Ⓒ牛乳・桃・ふかし芋	①ふかし芋	Ⓐ鶏肉・乳・豚肉・大豆Ⓑ大豆・乳・鶏肉Ⓒ乳・桃①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づ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ては免責とさせて頂きます。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。