「　楽しく食べよう　～０・１・２歳児の取り組み～　」

小鹿野町立おがの保育所

管理栄養士　式守　由衣　氏

保 育 士　　小泉　恵美子　氏

『楽しく食べよう』

～0.1.2歳児の取り組み～

小鹿野町立おがの保育所

概　要

おがの保育所園舎

食育計画

食育目標	～食を営む力の育成にむけ、その基礎を培う～ ○お腹がすくリズムがもてる子　○食べたい物、好きな物が増える子　○一緒に食べたい人がいる子　○食事づくり・準備に関わる子 ○思いやりや感謝の気持ちをもつ子　○食事のマナーを知る子　○季節や行事に関する食文化を知る子		
年齢	0歳児	1歳児	2歳児
ねらい （方向目標）	・安心できる環境の中でミルクを飲み、離乳食を食べることができ、心地よい生活を送る。 ・個々の発達・発育に合わせて離乳食を進め、食べることを喜ぶ。	・食事のリズムを整える。 ・食事を楽しみに喜んで食べ、心地よい生活を送る。 ・個々の発達に考慮しながら、幼児食への移行を図る。	・みんなと一緒に食べることを楽しむ。 ・いろいろな食材に慣れ、食具を使って食べる。 ・食事のマナーを知る。
内容 （子どもの姿）	・よく遊び、よく眠り、よく食べる。 ・空腹になると泣いたり喃語や動作で知らせ、食べ物を催促する。 ・ゆったりとした雰囲気の中で、ミルクや離乳食を食べる。 ・さまざまな食品や調理形態に慣れ、食べ物に関心をもつ。 ・自分で食べ物を持って食べようとする。	・よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ・保育士と一緒に手洗いをする。 ・食事の前後にあいさつをする。 ・身近な人と一緒に食べることを喜ぶ。 ・食事の前後や汚れた時には、顔や手を拭き、きれいになった心地よさを感じる。 ・自分で食べようとする。 （手づかみやスプーン・フォークを使う。 コップ・椀を両手で持って飲む。食器に手を添える。） ・いろいろな食べ物に関心をもち、意欲的に食べる。	・よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ。 ・保育士と一緒に食事前の手洗い、食後の手洗い、うがいをする。 ・自分から進んで食事をする。 ・楽しい雰囲気の中で友達と一緒に食べることを楽しむ。 ・食事の前後にあいさつをする。 ・スプーン、フォーク使って食べる。 ・食器の扱い方や食事の仕方（姿勢、遊び食べをしないなど）を知る。 ・いろいろな食べ物の味を知り、苦手な物も食べようとする。 ・箸を使って食べてみようとする。
配慮事項	・個々の発育・発達状況を把握し、家庭と連携をとりながら、個人差に配慮した食事ができるようにする。 （食品の種類、量、大きさ、固さなどの調理形態） ・いろいろな食べ物に接して楽しむ機会をもち、食欲を育むよう配慮する。 ・保育士との食事での関わりが、人への信頼、愛情の基盤となるように配慮する。 ・食前後にタオルで手、口を清拭する。 ・保育室・調乳室を清潔に保つ。 ・調乳・配膳に関わる者は保菌検査を実施した上で、体調不良の際には調乳・配膳を行わない。	・自我の芽生えを尊重し、食べ物に興味をもって意欲的に食べられるようにする。 ・フォークなどの食具を用意し、必要に応じて援助していく。 ・いろいろな食べ物に接する機会をもつ。 ・個々の食べ方や咀嚼の様子を把握し、噛むことの大切さが身につくように援助する。 ・野菜や果物の絵や絵本等を見せて、食材に興味をもつことができるようにする。 ・夏野菜（プランター）の生育の様子を見る。 ・収穫した野菜に興味をもったり、食べる経験をする。	・一人一人の様子を受け止め、楽しく食べられるような雰囲気作りをする。 ・椅子に座って食べるように声かけをする。 ・スプーン、フォーク、箸の正しい持ち方を伝える。 ・箸については、個々に応じて無理なく使えるように、時期をみて用意をする。 ・いろいろな食べ物に興味をもち、苦手なものも少しづつ食べられるように工夫する。 ・野菜や果物の絵や絵本などを見せて、食材に興味をもてるようにする。 ・夏野菜（プランター）の生育に関心をもてるようにする。 ・プランターで作った野菜を収穫し、味わえるようにする。
主な活動	夏野菜の栽培を見る	夏野菜の栽培	夏野菜の栽培　　蒟玉作り

食育目標

～食を営む力の育成に向け、その基礎を培う～

○お腹がすくリズムをもてる子

○食べたい物、好きな物が増える子

○一緒に食べたい人がいる子

○食事づくり・準備に関わる子

○思いやりや感謝の気持ちをもつ子

○食事のマナーを知る子

○季節や行事に関する食文化を知る子

↓

『楽しく食べよう！』

こども園のじゃがいもほり

水色帽子がこども園の年長児です

小さいおいもが
ついてる！

おいも
もらったよ！
おいしい！

ミニトマトの栽培

これな～んだ？

トマト～！

どんな
においが
するかな？

1歳児

２歳児

水やり

トマトに水をあげようと
探してきた道具は・・・
砂場の玩具！

トマトさん
お水だよ～

収　穫

あかいのみっけ

トマトだ～
食べてみよう

湯むきしたトマト

0歳児の給食提供

食事状況調査票（経験済みに○）

おがの保育所

記入日：　年　月　日

クラス：　　氏名：

摂食	アレルギー確認食品					
可	表示義務７品目	小麦	卵	乳	えび	
		かに	そば	落花生（ピーナッツ）		
注意	表示推奨２１品目	オレンジ	バナナ	キウイフルーツ	もも	りんご
		鮭	サバ	いか	いくら	あわび
		牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆
		くるみ・ごま	カシューナッツ	アーモンド	まつたけ	やまいも

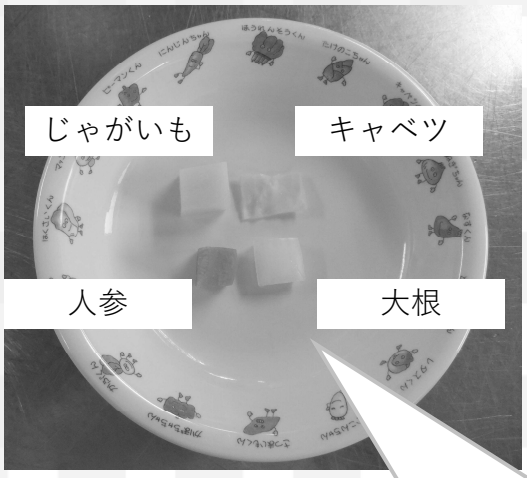
穀　類	米	押し麦			
小麦粉製品	麩	パン類	うどん・そうめん	パスタ・中華麺	
肉　類	鶏肉	豚肉	加工肉（ベーコン、ハム、ウインナー）		
魚　類	白身魚（かれい・たら・たい等）		かつお節		
	かじき（ツナ缶・めかじき）		ししゃも		
	鮭	しらす	ぶり	煮干し（だし含む）	
	さんま	いわし	あじ		
練り製品	はんぺん	さつまあげ	ちくわ・なると	かまぼこ・かにかま	
貝・甲殻類	あさり	いか	かに	えび（桜エビ）	
卵	全卵（卵白・卵黄）	マヨネーズ	うずら卵水煮		
豆類　大豆製品	豆腐	納豆	油揚げ	きなこ	大豆水煮
	あずき	金時豆			
乳　類	牛乳	ヨーグルト	チーズ	バター	マーガリン
果　物	温州みかん	いよかん	グレープフルーツ	オレンジ　バナナ	りんご
	もも　いちご	ぶどう	その他季節の果物	（　　）	
	缶詰類				
野菜：根　菜	大根	人参	れんこん	ごぼう	たけのこ
葉　物	ほうれん草	小松菜	白菜	チンゲン菜	キャベツ
	水菜	レタス類			
きのこ	椎茸	えのき	しめじ	なめこ	きくらげ
藻　類	わかめ	のり	ひじき	昆布（だし含む）	
その他	煮（玉煮・長煮）	いんげん	なす　トマト	ブロッコリー	きゅうり
	もやし　ニラ	ピーマン（パプリカ）	かぼちゃ	ズッキーニ	アスパラガス
	緑豆春雨	コーン　栗	しょうが・にんにく	セロリ	パセリ
芋　類	じゃが芋	さつま芋	里芋	しらたき	こんにゃく
調味料	味噌	醤油	酢	ケチャップ	ソース
	コンソメ	ルウ（カレー・シチュー・ハヤシ）		オイスターソース	
油　類	サラダ油	ごま油			
その他の食品	ジャム類	ゼリー	ビスケット	せんべい	赤ちゃん用せんべい
	麦茶	粉ミルク			

午前　おやつの様子（0歳児）

初日の午前　おやつの様子です。

給食体験の様子（0，1歳児）

0歳児　食材の大きさ



1cm角のサイコロ状に
カットして調理しています。

0歳児の献立

町立おがのほいくしょ

れいわ6ねん　6がつ　こんだてひょう　0歳児クラス

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ
11／火	カレイの煮付け 芋と野菜の煮物 味噌汁 おかゆ	じゃがいも／砂糖／サラダ油／水稲穀粒／せんべい	むきかれい	にんじん／キャベツ／玉葱	せんべい
12／水	鶏そぼろ 南瓜と人参の煮物 味噌汁 おかゆ	砂糖／かたくり粉／水稲穀粒／せんべい	鶏ひき肉	西洋かぼちゃ（冷凍）／にんじん／ブロッコリー／玉葱	せんべい
13／木	鶏のつくね煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 おかゆ	かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒／せんべい／うどん（ゆで）	鶏ひき肉／干ひじき（ひじき釜、乾）	玉葱／ほうれん草／にんじん／だいこん	煮込みうどん せんべい
14／金	肉じゃが 人参の甘煮 味噌汁 おかゆ	じゃがいも／砂糖／サラダ油／水稲穀粒／せんべい／かたくり粉	鶏ひき肉／木綿豆腐	玉葱／にんじん／キャベツ／西洋かぼちゃ（冷凍）	南瓜のおやき せんべい
17／月	トマト煮 キャベツの煮浸し すまし汁 おかゆ	砂糖／サラダ油／かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒／せんべい／そうめん（乾）	鶏肉モモ（皮なし）	トマト缶（ホール）／玉葱／キャベツ／にんじん	にゅうめん せんべい
18／火	ひき肉と玉葱のみそ煮 ほうれん草の煮浸し すまし汁 おかゆ	かたくり粉／小町麩／水稲穀粒／せんべい／食パン／砂糖	豚挽き肉	玉葱／ほうれん草／にんじん／こまつな	食パンまたはパン粥 せんべい
19／水	鶏そぼろ 芋と野菜の煮物 味噌汁 おかゆ	砂糖／かたくり粉／じゃがいも／サラダ油／水稲穀粒／せんべい	鶏ひき肉／木綿豆腐	にんじん／玉葱	茶粥 せんべい
20／木	カレイの煮付け 豆腐と人参の煮物 味噌汁 おかゆ	砂糖／サラダ油／水稲穀粒／せんべい	むきかれい／木綿豆腐	にんじん／だいこん／キャベツ／西洋かぼちゃ（冷凍）	かぼちゃ煮 せんべい
21／金	ひき肉と豆腐のみそ煮 人参の甘煮 味噌汁 おかゆ	砂糖／かたくり粉／水稲穀粒／せんべい／うどん（ゆで）／サラダ油	木綿豆腐／鶏ひき肉	にんじん／玉葱／キャベツ	煮込みうどん せんべい
24／月	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁 おかゆ	じゃがいも／サラダ油／砂糖／小町麩／水稲穀粒／せんべい／かたくり粉	豚ひき肉	玉葱／にんじん／西洋かぼちゃ（冷凍）	かぼちゃのおやき せんべい
25／火	鶏の甘辛煮 芋と野菜の煮物 味噌汁 おかゆ	砂糖／サラダ油／じゃがいも／水稲穀粒／せんべい／そうめん（乾）	鶏肉モモ（皮なし）	にんじん／玉葱／ほうれんそう／キャベツ	にゅうめん せんべい
26／水	いりどり 小松菜の煮浸し 味噌汁 おかゆ	じゃがいも／砂糖／サラダ油／水稲穀粒／せんべい／食パン	鶏ひき肉	にんじん／こまつな／だいこん／玉葱	食パンまたはパン粥 せんべい
27／木	鮭の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁 おかゆ	じゃがいも／水稲穀粒／せんべい／砂糖	さけ／きな粉（大豆）	キャベツ／にんじん／なす	きなこ粥 せんべい
28／金	鶏のつくね煮 南瓜と人参の煮物 すまし汁 おかゆ	かたくり粉／砂糖／じゃがいも／水稲穀粒／せんべい／うどん（ゆで）	鶏ひき肉／干ひじき（ひじき釜、乾）	玉葱／西洋かぼちゃ（冷凍）／にんじん	煮込みうどん せんべい

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。
◎★印はアレルギー除去対象食品です。
◎麦茶で水分補給を随時行っていきます。

１歳児の献立

れいわ６ねん　６がつ　こんだてひょう　1歳児

町立お

日／曜	献立名	材料名：熱や力になるもの	材料名：血や肉や骨になるもの	材料名：体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
3／月	とりにくのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー オレンジ すましじる ごはん	砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★スパゲッティ／★バター／★薄力粉	鶏肉モモ／★ウィンナー／★なると／魚粉／★牛乳／豚ひき肉／★パルメザンチーズ	サラダ菜／切干しだいこん／にんじん／バレンシアオレンジ／こまつな／玉葱／青ピーマン／にんにく／トマト缶詰(ホール)	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.9 g
4／火	さかなのスティックあげ おこのみしらあえ オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／水稲穀粒(精白米)／砂糖	めかじきスティック／木綿豆腐／魚粉	しょうが／西洋かぼちゃ(冷凍)／きゅうり／★りんご／オレンジ／キャベツ／玉葱	パンケーキ むぎちゃ ヨーグルト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.4 g
5／水	ほいこうろう はるさめサラダ ミニゼリー ちんげんさいのスープ ごはん	砂糖／サラダ油／かたくり粉／緑豆はるさめ／ごま油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／メープルシロップ／★ソフトタイプマーガリン	豚肩ロース／★ロースハム／木綿豆腐／★牛乳	キャベツ／青ピーマン／にんじん／もやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／きくらげ(乾)／にんにく／きゅうり／チンゲンツァイ／ねぎ	メープルパン ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.7 g
6／木	にくじゃが フレンチサラダ メロン みそしる ごはん	じゃがいも／サラダ油／砂糖／水稲穀粒(精白米)／★カットゼリー	豚モモ／わかめ	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／レタス／レーズン／みかん缶／メロン(温室)／★バナナ／もも缶	フルーツポンチ カニパン むぎちゃ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.8 g
7／金	まつかぜやき ちんげんさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉／★パン粉(乾燥)／ごま(乾)／サラダ油／冷凍コーン／ごま油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／三温糖／揚げ油	鶏ひき肉／わかめ／★ウィンナー／魚粉／凍り豆腐／★ブルガリアヨーグルト	にんじん／ねぎ／しょうが／チンゲンツァイ／バレンシアオレンジ／玉葱	ドーナツ むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.3 g
10／月	にくやさいいため かぼちゃのうまに バナナ とうふスープ ごはん	ごま油／砂糖／ごま(乾)／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし	豚肩ロース／木綿豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／にら／もやし／にんにく／しょうが／西洋かぼちゃ／★バナナ／こまつな	とうもろこし ぎゅうにゅう オレンジゼリー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.4 g
11／火	しろみざかなの除去マヨネーズやき じゃがいもとひじきのいために オレンジ みそしる ごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	むきかれい／★パルメザンチーズ／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ／魚粉／★牛乳／きな粉(大豆)	サラダ菜／にんじん／バレンシアオレンジ／キャベツ／玉葱	きなこトースト ぎゅうにゅう クラッカー むぎちゃ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.9 g
12／水	パンプキンコロッケ やさいサラダ ミニゼリー コーンスープ しょくパン	★薄力粉／★パン粉(乾燥)／揚げ油／砂糖／ごま油／★ミニゼリー／クリームコーン缶／サラダ油／★食パン(市販品)／ごはん	豚ひき肉／★牛乳／かつお節／焼きのり	西洋かぼちゃ(冷凍)／玉葱／にんじん／トマト／ブロッコリー	おにぎり むぎちゃ バナナ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.2 g
13／木	てりやきチキン いそかあえ バナナ ぐだくさんみそしる ごはん	砂糖／かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／もち米／★ホットケーキＭＩＸ／サラダ油	鶏肉モモ／きざみのり／魚粉／凍り豆腐／あずき(乾)／★牛乳	キャベツ／こまつな／ほうれんそう／★バナナ／だいこん／玉葱／はくさい／にんじん	ホットケーキ ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.0 g
14／金	にくじゃが コールスローサラダ オレンジ みそしる わかめごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／★スパゲッティ	豚モモ／木綿豆腐／魚粉／わかめふりかけ／★ロースハム	玉葱／にんじん／キャベツ／バレンシアオレンジ／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)	ナポリタン むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g
17／月	チキンのトマトに あまずあえ ミニゼリー やさいスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／揚げ油	鶏肉モモ／わかめ／★牛乳	にんにく／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／レタス／みかん缶／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん	フライドポテト ぎゅうにゅう カニパン むぎちゃ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.6 g
18／火	なまあげのいためもの なっとうあえ バナナ すましじる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／クリームコーン缶／冷凍コーン	生揚げ／豚肩／挽きわり納豆／★なると／魚粉／★牛乳	キャベツ／きくらげ(乾)／にんじん／ほうれんそう／だいずもやし／★バナナ／こまつな	コーントースト ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.6 g
19／水	つくねやき のりレタスサラダ オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉／三温糖／白ごま(いり)／砂糖／サラダ油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／グラニュー糖／揚げ油	鶏ひき肉／木綿豆腐／焼きのり／魚粉／★ブルガリアヨーグルト	玉葱／レタス／レーズン／バレンシアオレンジ／にんじん	ボールドーナツ むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.0 g
20／木	かれいのにつけ やさいいため バナナ かみなりじる ごはん	砂糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★うどん(生)	むきかれい／★ウィンナー／鶏肉モモ／木綿豆腐／わかめ／魚粉／★牛乳	キャベツ／にんじん／もやし／青ピーマン／きくらげ(乾)／★バナナ／だいこん／ねぎ	にこみうどん グレープゼリー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.0 g
21／金	マーボーどうふ ちゅうかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／ごま油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／甘納豆(あずき)	木綿豆腐／豚ひき肉／ツナ缶／魚粉／★スキムミルク／★牛乳	しょうが／にんにく／ねぎ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／切干しだいこん／だいずもやし／きゅうり／キャベツ／玉葱	むしパン むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.2 g
24／月	キャベツ／にんじん／なす ポパイサラダ オレンジ すましじる ごはん	かたくり粉／揚げ油／砂糖／ごま(いり)／冷凍コーン／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも	豚レバー／★ロースハム／魚粉／★ブルガリアヨーグルト	しょうが／ほうれんそう／バレンシアオレンジ／にら／★バナナ／みかん缶／もも缶	フルーツヨーグルト カニパン むぎちゃ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.0 g
25／火	バーベキューチキン さんしょくナムル こふきいも ヨーグルト わかめスープ・ごはん	三温糖／ごま(いり)／砂糖／ごま油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★蒸し中華めん／サラダ油	鶏肉モモ／あおのり／★脱脂加糖ヨーグルト／わかめ／ロースハム	にんにく／ほうれんそう／にんじん／だいずもやし／あさつき／キャベツ／もやし	やきそば むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.3 g
26／水	いりどり こまつなとコーンのごまあえ ミニゼリー みそしる ごはん	じゃがいも／こんにゃく(精粉)／砂糖／サラダ油／冷凍コーン／ごま(いり)／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	鶏肉モモ／★さつま揚げ／魚粉／★牛乳／あずき(つぶ)	にんじん／いんげん／こまつな／だいこん／えのきたけ／玉葱	あんバターサンドパン ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g
27／木	さけのさいきょうやき ラタトゥーユ オレンジ まめまめみそしる ごはん	砂糖／サラダ油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／マカロニ	さけ／豆乳／魚粉／★牛乳／きな粉(大豆)	なす／ズッキーニ／西洋かぼちゃ／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バレンシアオレンジ／キャベツ／えのきたけ／だいずもやし	きなこマカロニ ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.1 g
28／金	たんじょうかい とりてん だいずとひじきのサラダ ミニゼリー とうもろこしごはん・みそしる	ごま油／★てんぷら粉／揚げ油／ごま(いり)／★タルト／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし	鶏肉モモ／ゆで大豆／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／魚粉／カットわかめ／★牛乳	しょうが／にんにく／きゅうり／レタス／玉葱	たんじょうデザート むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう	エネルギー 641 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.0 g

◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。
◎★印はアレルギー除去対象食品です。
◎土曜日は別途お知らせいたします。

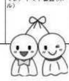
使用食材の提供に不安のある方がいましたら、担任まで早めに申し出て下さい。

２歳児の献立

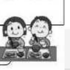
れいわ６ねん　６がつ　こんだてひょう

町立お

日／曜	献立名	材料名：熱や力になるもの	材料名：血や肉や骨になるもの	材料名：体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
3／月	とりにくのさいきょうやき きりぼしだいこんのソテー オレンジ すましじる ごはん	砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★スパゲッティ／★バター／★薄力粉	鶏肉モモ／★ウィンナー／★なると／魚粉／★牛乳／豚ひき肉／★パルメザンチーズ	サラダ菜／切干しだいこん／にんじん／バレンシアオレンジ／こまつな／玉葱／青ピーマン／にんにく／トマト缶詰(ホール)	ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.9 g
4／火	さかなのスティックあげ おこのみしらあえ グレープフルーツ みそしる ごはん	かたくり粉／揚げ油／水稲穀粒(精白米)／上新粉／砂糖	めかじきスティック／木綿豆腐／魚粉	しょうが／西洋かぼちゃ(冷凍)／きゅうり／★りんご／ピンクグレープフルーツ／キャベツ／玉葱	みたらしだんご むぎちゃ ヨーグルト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.4 g
5／水	ほいこうろう はるさめサラダ ミニゼリー ちんげんさいのスープ ごはん	砂糖／サラダ油／かたくり粉／緑豆はるさめ／ごま油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／メープルシロップ／★ソフトタイプマーガリン	豚肩ロース／★ロースハム／木綿豆腐／★牛乳	キャベツ／青ピーマン／にんじん／もやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／きくらげ(乾)／にんにく／きゅうり／チンゲンツァイ／ねぎ	メープルパン ぎゅうにゅう バナナ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.7 g
6／木	ポークカレー フレンチサラダ メロン ぎゅうにゅう ごはん	じゃがいも／サラダ油／砂糖／水稲穀粒(精白米)／★カットゼリー	豚モモ／わかめ／★牛乳 (カレー用	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／レタス／レーズン／みかん缶／メロン(温室)／★バナナ／もも缶	フルーツポンチ カニパン むぎちゃ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.8 g
7／金	まつかぜやき ちんげんさいのソテー オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉／★パン粉(乾燥)／ごま(乾)／サラダ油／冷凍コーン／ごま油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／三温糖／揚げ油	鶏ひき肉／★たまご／わかめ／★ウィンナー／魚粉／凍り豆腐／★ブルガリアヨーグルト	にんじん／ねぎ／しょうが／チンゲンツァイ／バレンシアオレンジ／玉葱	ドーナツ むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 21.3 g
10／月	にくやさいいため かぼちゃのうまに バナナ とうふスープ ごはん	ごま油／砂糖／ごま(乾)／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし	豚肩ロース／木綿豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／にら／もやし／にんにく／しょうが／西洋かぼちゃ／★バナナ／こまつな	とうもろこし ぎゅうにゅう オレンジゼリー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.4 g
11／火	しろみざかなのチーズやき じゃがいもとひじきのいために オレンジ みそしる ごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	むきかれい／★パルメザンチーズ／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／油揚げ／魚粉／★牛乳／きな粉(大豆)	サラダ菜／にんじん／バレンシアオレンジ／キャベツ／玉葱	きなこトースト ぎゅうにゅう クラッカー むぎちゃ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.9 g
12／水	パンプキンコロッケ やさいサラダ ミニゼリー コーンスープ しょくパン	★薄力粉／★パン粉(乾燥)／揚げ油／砂糖／ごま油／★ミニゼリー／クリームコーン缶／サラダ油／★食パン(市販品)／ごはん	豚ひき肉／★たまご／★牛乳／かつお節／焼きのり	西洋かぼちゃ(冷凍)／玉葱／にんじん／トマト／ブロッコリー	おにぎり むぎちゃ バナナ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.2 g
13／木	てりやきチキン いそかあえ バナナ ぐだくさんみそしる ごはん	砂糖／かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／もち米／★ホットケーキＭＩＸ／★バター／サラダ油／メープルシロップ	鶏肉モモ／きざみのり／魚粉／凍り豆腐／あずき(乾)／★牛乳／★スキムミルク／★たまご	キャベツ／こまつな／ほうれんそう／★バナナ／だいこん／玉葱／はくさい／にんじん	ホットケーキ ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.0 g
14／金	にくじゃが コールスローサラダ オレンジ なめこじる わかめごはん	じゃがいも／しらたき／砂糖／サラダ油／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／★スパゲッティ	豚モモ／木綿豆腐／魚粉／わかめふりかけ／★ロースハム	玉葱／にんじん／キャベツ／バレンシアオレンジ／なめこ／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)	ナポリタン むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.7 g
17／月	チキンのトマトに あまずあえ ミニゼリー やさいスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／揚げ油	鶏肉モモ／わかめ／★牛乳	にんにく／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／レタス／みかん缶／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／にんじん	フライドポテト ぎゅうにゅう カニパン むぎちゃ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.6 g
18／火	なまあげのいためもの なっとうあえ バナナ すましじる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／クリームコーン缶／冷凍コーン	生揚げ／豚肩／挽きわり納豆／★なると／魚粉／★牛乳	キャベツ／きくらげ(乾)／にんじん／ほうれんそう／だいずもやし／★バナナ／こまつな	コーントースト ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.6 g
19／水	つくねやき のりレタスサラダ オレンジ みそしる ごはん	かたくり粉／三温糖／白ごま(いり)／砂糖／サラダ油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／グラニュー糖／揚げ油	鶏ひき肉／木綿豆腐／焼きのり／魚粉／★ブルガリアヨーグルト	玉葱／レタス／レーズン／バレンシアオレンジ／にんじん	ボールドーナツ むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.0 g
20／木	かれいのにつけ やさいいため バナナ かみなりじる ごはん	砂糖／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★うどん(生)／揚げ油／粉糖	むきかれい／★ウィンナー／鶏肉モモ／木綿豆腐／わかめ／魚粉／★牛乳	キャベツ／にんじん／もやし／青ピーマン／きくらげ(乾)／★バナナ／だいこん／ねぎ	うどんチップ ぎゅうにゅう グレープゼリー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 20.0 g
21／金	マーボーどうふ ちゅうかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／ごま油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／甘納豆(あずき)	木綿豆腐／豚ひき肉／ツナ缶／魚粉／★スキムミルク／★牛乳	しょうが／にんにく／ねぎ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／切干しだいこん／だいずもやし／きゅうり／キャベツ／玉葱	むしパン むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.2 g
24／月	レバーのたつたあげ（あまず） ポパイサラダ オレンジ にらたまじる ごはん	かたくり粉／揚げ油／砂糖／ごま(いり)／冷凍コーン／サラダ油／水稲穀粒(精白米)	豚レバー／★ロースハム／★たまご／魚粉／★ブルガリアヨーグルト	しょうが／ほうれんそう／バレンシアオレンジ／にら／★バナナ／みかん缶／もも缶	フルーツヨーグルト カニパン むぎちゃ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.0 g
25／火	バーベキューチキン さんしょくナムル こふきいも ヨーグルト わかめスープ・ごはん	三温糖／ごま(いり)／砂糖／ごま油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★蒸し中華めん／サラダ油	鶏肉モモ／あおのり／★脱脂加糖ヨーグルト／わかめ／ロースハム	にんにく／ほうれんそう／にんじん／だいずもやし／あさつき／キャベツ／もやし	やきそば むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.3 g
26／水	いりどり こまつなとコーンのごまあえ ミニゼリー みそしる ごはん	じゃがいも／こんにゃく(精粉)／砂糖／サラダ油／冷凍コーン／ごま(いり)／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	鶏肉モモ／★さつま揚げ／魚粉／★牛乳／あずき(つぶ)	にんじん／いんげん／こまつな／だいこん／えのきたけ／玉葱	あんバターサンドパン ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.8 g
27／木	さけのさいきょうやき ラタトゥーユ オレンジ まめまめみそしる ごはん	砂糖／サラダ油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／上新粉	さけ／豆乳／魚粉／★牛乳／きな粉(大豆)	なす／ズッキーニ／西洋かぼちゃ／玉葱／トマト缶詰(ホール)／バレンシアオレンジ／キャベツ／えのきたけ／だいずもやし	きなこだんご ぎゅうにゅう せんべい むぎちゃ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.1 g
28／金	たんじょうかい とりてん だいずとひじきのサラダ ミニゼリー とうもろこしごはん・みそしる	ごま油／★てんぷら粉／揚げ油／ごま(いり)／★ショートケーキ／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし	鶏肉モモ／ゆで大豆／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／魚粉／カットわかめ／★牛乳	しょうが／にんにく／きゅうり／レタス／玉葱	たんじょうデザート むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう	エネルギー 641 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.0 g



◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。
◎★印はアレルギー除去対象食品です。
◎土曜日は別途お知らせいたします。



アレルギー食の提供

アレルギー児の献立

れいわ６ねん　５がつ　こんだてひょう　〇歳児　〇〇　〇〇　さん

町立おがの保育所

日／曜	献立名	材料名：熱や力になるもの	材料名：血や肉や骨になるもの	材料名：体の調子を整えるもの	おやつ	栄養価
1／水	チキンのトマトに ポパイサラダ ミニゼリー ちんげんさいのスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／冷凍コーン／★ミニゼリー／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★コッペパン／いちごジャム(低糖度)	鶏肉モモ／★ロースハム／木綿豆腐／★牛乳	にんにく／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／トマト缶詰(ホール)／ほうれんそう／チンゲンツァイ／ねぎ	ジャムコッペ 米パンにて ぎゅうにゅう 麦茶 せんべい むぎちゃ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g
2／木	にくやさいいため かぼちゃのうまに バナナ すましじる ごはん	ごま油／砂糖／ごま(乾)／水稲穀粒(精白米)／マカロニ	豚肩ロース／★なると／魚粉／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／にら／もやし／にんにく／しょうが／西洋かぼちゃ／★バナナ／こまつな	きなこマカロニ 鯛焼き むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう むぎちゃ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.3 g
7／火	じゃがいものそぼろに みずなサラダ いちご みそしる ごはん	じゃがいも／サラダ油／砂糖／ごま油／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／★カットゼリー	鶏肉モモ／★ロースハム	にんじん／玉葱／水菜／もやし／いちご／みかん缶／もも缶／★バナナ	フルーツポンチ ビスケット せんべい むぎちゃ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.0 g
8／水	かれいのにつけ きりぼしだいこんのソテー ブロッコリーのおかかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	砂糖／サラダ油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキMIX	むきかれい／★ロースハム／かつお節／魚粉／★牛乳	切干しだいこん／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／玉葱	ホットケーキ(卵・乳なし) ぎゅうにゅう むぎちゃ バナナ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.8 g
9／木	にくじゃが さんしょくナムル オレンジ みそしる わかめごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／ごま(いり)／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	豚ひき肉／魚粉／木綿豆腐／わかめふりかけ／★牛乳／★パルメザンチーズ	玉葱／にんじん／ほうれんそう／だいずもやし／バレンシアオレンジ／だいこん	[illegible] ぎゅうにゅう 麦茶 せんべい むぎちゃ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.0 g
10／金	わふうミートローフ 乳類無し いそかあえ オレンジ すましじる ごはん	サラダ油／★パン粉(乾燥)／かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／三温糖／揚げ油	豚ひき肉／干ひじき(ステンレス釜、乾)／★牛乳／★スキムミルク／きざみのり／魚粉／★ブルガリアヨーグルト	にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな／ほうれんそう／バレンシアオレンジ	ドーナツ ヨーグルト抜き むぎちゃ ビスケット せんべい ぎゅうにゅう 麦茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.4 g
13／月	いりどり なっとうあえ お浸し バナナ みそしる ごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキMIX／三温糖	鶏肉モモ／挽きわり納豆／魚粉／★牛乳	にんじん／いんげん／ほうれんそう／だいずもやし／★バナナ／キャベツ／玉葱	やきまんじゅう 乳なし ぎゅうにゅう 麦茶 オレンジゼリー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.0 g
14／火	てりやきチキン マカロニサラダ(除マヨ) オレンジ ワンタンスープ ごはん	砂糖／かたくり粉／★マカロニ／冷凍コーン／ワンタン／サラダ油／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★蒸し中華めん	鶏肉モモ／豚ひき肉／★ロースハム／あおのり	サラダ菜／きゅうり／★りんご／にんじん／バレンシアオレンジ／はくさい／玉葱／あさつき／キャベツ／もやし	やきそば むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.2 g
15／水	マーボーどうふ あまずあえ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／★ミニゼリー／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★うどん(生)	木綿豆腐／豚ひき肉／わかめ／魚粉	しょうが／にんにく／ねぎ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／レタス／みかん缶／玉葱	にこみうどん バナナ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.6 g
16／木	しろみざかなのマヨネーズやき(除マヨ) じゃがいもとひじきのいために バナナ はるさめスープ ごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／緑豆はるさめ／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／★薄力粉	むきかれい／干ひじき(ステンレス釜、乾)／★スキムミルク／★牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／★バナナ／ほんしめじ／きくらげ(乾)／こまつな	きなこむしパン 蒸しパン(乳無し) むぎちゃ ビスケット せんべい ぎゅうにゅう 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.9 g
17／金	チキンのトマトに ポパイサラダ ミニゼリー ちんげんさいのスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／冷凍コーン／★ミニゼリー／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★コッペパン／いちごジャム(低糖度)	鶏肉モモ／★ロースハム／木綿豆腐／★牛乳	にんにく／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／トマト缶詰(ホール)／ほうれんそう／チンゲンツァイ／ねぎ	ジャムコッペ 米パンにて ぎゅうにゅう 麦茶 せんべい むぎちゃ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g
20／月	にくやさいいため かぼちゃのうまに バナナ すましじる ごはん	ごま油／砂糖／ごま(乾)／水稲穀粒(精白米)／上新粉	豚肩ロース／★なると／魚粉／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／にら／もやし／にんにく／しょうが／西洋かぼちゃ／★バナナ／こまつな	きなこマカロニ たいやき むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう 麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.3 g
21／火	かれいのにつけ きりぼしだいこんのソテー ブロッコリーのおかかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	砂糖／サラダ油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキMIX	むきかれい／★ロースハム／かつお節／魚粉／★牛乳／★スキムミルク	切干しだいこん／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／玉葱	ホットケーキ(卵・乳なし) ぎゅうにゅう 麦茶 バナナ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.8 g
22／水	にくじゃが さんしょくナムル オレンジ みそしる わかめごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／ごま(いり)／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	豚ひき肉／魚粉／木綿豆腐／わかめふりかけ／★牛乳／★パルメザンチーズ	玉葱／にんじん／ほうれんそう／だいずもやし／バレンシアオレンジ／だいこん	[illegible] ぎゅうにゅう 麦茶 せんべい むぎちゃ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.0 g
23／木	わふうミートローフ 乳類無し いそかあえ オレンジ すましじる ごはん	サラダ油／★パン粉(乾燥)／かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／三温糖／揚げ油	豚ひき肉／干ひじき(ステンレス釜、乾)／★牛乳／★スキムミルク／きざみのり／魚粉／★ブルガリアヨーグルト	にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな／ほうれんそう／バレンシアオレンジ	ドーナツ ヨーグルト抜き むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう	エネルギー 543 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.4 g
24／金	てりやきチキン マカロニサラダ オレンジ パンプキンスープ 除去シチュー ロールパン 米パン	砂糖／かたくり粉／★マカロニ／冷凍コーン／★バター／★ロールパン／ごはん／ごま(いり)／ごま油	鶏肉モモ／★ロースハム／★牛乳	サラダ菜／きゅうり／★りんご／にんじん／バレンシアオレンジ／パンプキンペースト／玉葱／こまつな	やきおにぎり むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう 麦茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.3 g
27／月	いりどり なっとうあえ お浸し バナナ みそしる ごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキMIX／三温糖	鶏肉モモ／挽きわり納豆／魚粉／★牛乳	にんじん／いんげん／ほうれんそう／だいずもやし／★バナナ／キャベツ／玉葱	やきまんじゅう 乳なし ぎゅうにゅう 麦茶 オレンジゼリー	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.0 g
28／火	じゃがいものそぼろに みずなサラダ オレンジ すましじる ごはん	サラダ油／砂糖／ごま油／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／★カットゼリー	豚モモ／★ロースハム	玉葱／ほんしめじ／にんじん／水菜／もやし／バレンシアオレンジ／みかん缶／もも缶／★バナナ	フルーツポンチ ビスケット せんべい むぎちゃ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.2 g
29／水	マーボーどうふ あまずあえ ミニゼリー みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／★ミニゼリー／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★うどん(生)	木綿豆腐／豚ひき肉／わかめ／魚粉／★牛乳	しょうが／にんにく／ねぎ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／レタス／みかん缶／玉葱	にこみうどん バナナ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.6 g
30／木	たんじょうかい ハンバーグ(卵、乳抜き) のりレタスサラダ オレンジ・わかめスープ カレーピラフ	★パン粉(乾燥)／サラダ油／砂糖／★タルト／ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／鶏ひき肉／焼きのり／わかめ／★ブルガリアヨーグルト	玉葱／にんじん／レタス／レーズン／あさつき／青ピーマン／★バナナ／みかん缶／もも缶	たんじょうデザート 除去食品 むぎちゃ せんべい ぎゅうにゅう 麦茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.2 g
31／金	しろみざかなのマヨネーズやき(除マヨ) じゃがいもとひじきのいために バナナ はるさめスープ ごはん	じゃがいも／砂糖／サラダ油／緑豆はるさめ／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／★薄力粉	むきかれい／干ひじき(ステンレス釜、乾)／★スキムミルク／★牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／★バナナ／ほんしめじ／きくらげ(乾)／こまつな	きなこむしパン 蒸しパン(乳無し) むぎちゃ ビスケット せんべい ぎゅうにゅう 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.9 g

赤字の通り、アレルギー除去食、代替食を実施いたします。青字は除去食品使用献立です。

管理栄養士

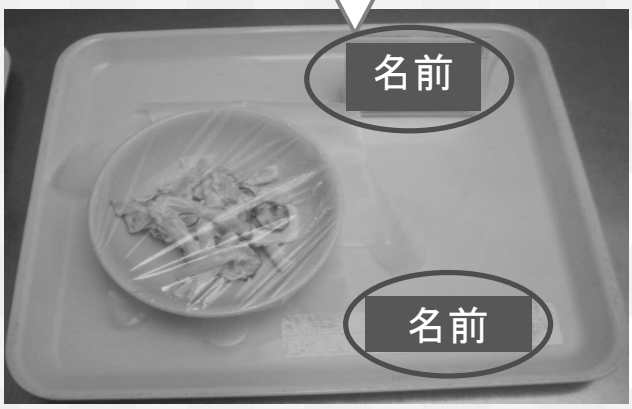
５月の献立表を確認し、この通り同意いたします。

年　月　日　保護者名　　　　印

アレルギー食の調理

アレルギー専用の調理室で調理しています。

アレルギー食専用の皿とトレー、食札を使って提供しています。



アレルギー食の確認作業＜調理室＞

【調理中→クラスへ配膳】確認内容

- ☑ 工程
- ☑ 原材料
- ☑ 本調理場での食材確保
- ☑ トレーセット

調理からクラスへの
受け渡しまで
2人体制で確認を
しています。

アレルギー食　調理確認表　　所長　印　栄養士　印

日付	工程表	原材料の食品ラベル		作業工程		使用食材の分量		トレーへのセッティング		備考

アレルギー食の確認作業＜保育室＞

☑ 担任と調理員で除去食の確認をして、受け渡しをしています。

おがの保育所給食食物アレルギー除去食・代替食　受領確認表

令和6年度　　月分　　所長　　印　　栄養士　印

おがの保育所　　ばなな（ぞう）組　　氏名　○○○○○

日付	サ　イ　ン				
	給食職員		保育室で受領した職員	喫食の有無	備考
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	
				有・無	

アレルギー児の食事の様子

アレルギー児が安心して食べられる環境を設定しています。

まゆ玉作り

まゆ玉作りの練習に
粘土を丸めて遊びました

いよいよ
まゆ玉作り

どんなにおいが
するのかな？

ねんどみた～い

茹であがったよ

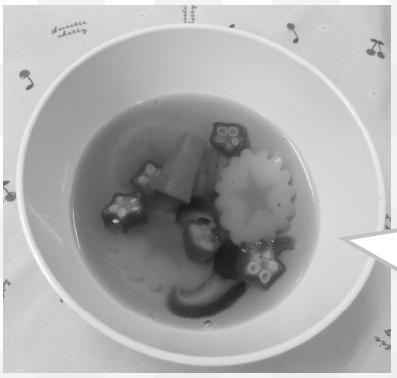
みんなで梅の木に挿します

行事食の紹介

七夕汁

～献立～

わかめご飯
七夕汁
鶏のから揚げ
三色ナムル
七夕ゼリー



星に見立てたオクラと星型のなるとを
使い、人参も短冊切りにしています。

子どもたちから
「星がいっぱい！」と好評です。

節分献立

～献立～

やこめご飯
けんちん汁
いわしハンバーグ
磯香和え
ミニゼリー

小骨が目立ついわしですが、すり身を使うことで
食べやすくなります。

また、香味野菜や鶏ひき肉、おからを合わせることで
匂いも和らぎます。

誕生会６月

季節の食材を使いながら、
楽しく・美味しい誕生会
のメニューを
心がけています。

～献立～

とうもろこしご飯
味噌汁
鶏天
大豆とひじきのサラダ
誕生ケーキ

旬のとうもろこしを使ったご飯は、
子どもたちから「甘くて美味しい～！」と
好評でした。

保護者への講演会

演題　「子どもの食べる力を育てよう」

講演会の様子

＊内容
「子どもの味覚」
「好き嫌い」
「身につけたい食習慣」

おやつの
試食の様子

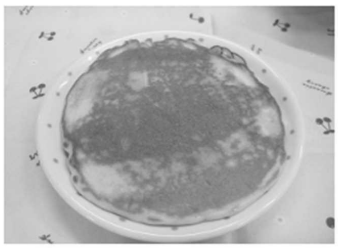
給食ブログ

おがの乳幼児給食日記

5月21日今日の給食

今日の献立
・カレイの煮付け
・切り干し大根のソテー
・ブロッコリーのおかか和え
・ミニゼリー
・ご飯
・味噌汁

今日のおやつ
・ホットケーキ、牛乳



切り干し大根のソテーは、食物繊維が豊富な切り干し大根を使った栄養たっぷりの副菜です。
「美味しい！」という声も沢山きこえたので
レシピを紹介します。
ご家庭でも作ってみてください！

材料
・切り干し大根：40g（1袋程度）
・人参：5cm
・ハム：4枚（ウインナーでも可：5本）
・サラダ油：適量
・水：適量
・砂糖：大さじ1
・醤油：大さじ1

作り方
切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
人参とハムは、1cm幅の短冊きりにする。
（ウインナーの場合は、斜めに切る。）
③鍋にサラダ油を敷き、人参、切り干し大根、
ハムの順番で炒める。
④浸るくらいの水を入れて加熱する。
⑤切り干し大根が柔らかくなったら、調味料で
味をつける。

「切り干し大根のソテー」の
レシピを紹介しました。

5月27日今日の給食

今日の献立
・いりどり
・納豆和え
・バナナ
・味噌汁
・ご飯

今日のおやつ
・焼きまんじゅう、牛乳

納豆和えに使われている、ほうれん草は、
免疫力を高めたり皮膚の健康を守るビタミンCやβカロテン、
血液を作る葉酸が豊富に含まれている野菜です。
ほうれん草は、アクを含む野菜なので、茹でて水冷したり、
納豆やツナなどたんぱく質を含む食材と一緒に調理をすると
食べやすくなります。

ほうれん草の栄養を
紹介しました。

最後に・・

食べることが楽しい！

日々の食事を大切に・・・

- 安心して食べられる環境
- 月齢にあわせた給食提供
- 季節や行事を大切にした献立や取り組み
- 安心・安全なアレルギー対応

ありがとうございました