

# ご入所・ご入園、ご進級おめでとうございます

箕面市立保育所・認定こども園の食事内容をお知らせするため、毎月きゅうしょくだよりをお届けします。  
「きょうのお昼ごはん、どうだった?」と、話題にしていただければと思います。

## ○1日の食事の流れ

	離乳食				普通食	
	5か月から 6か月頃	7か月から 8か月頃	9か月から 11か月頃	12か月から 18か月頃	3歳未満児	3歳以上児
午前10時				間食	間食	
昼食	離乳食				昼食	昼食
午後3時	果物	離乳食			間食	間食



## ○給食について

### 1. アレルギーに配慮した給食献立

園所での食事がより安全で楽しい時間となるよう、食物アレルギーの原因となしやすい食品の使用を制限し、なるべく多くのお子さまと一緒に食べられる献立作りを行っています。

使用する食品は制限しますが、かわりになる食品を使用し、栄養価を満たしたおいしい給食を実施します。

### \*制限している食品

食品	給食献立での使用
卵（鶏卵・うずら卵を含む）	使用しません。
牛乳・乳製品	調理には使用しません。 （おやつでは牛乳を飲用します。）
ゴマ・ゴマ油、ピーナッツ、ナッツ類、エビ・カニ、イカ・タコ・貝類、イクラ・タラコ・いりこ、キウイ、バナナ、ソバ	使用しません。

箕面市立保育所・認定こども園では、平成23年3月に策定された「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」（厚生労働省）を受け、食物アレルギーで食べられないものがあるお子さまに対して該当食品の“完全除去”を行うことを基本として給食を提供しています。

### 2. うす味でおいしい給食

乳幼児期は、食生活の基礎ができていく大切な時期です。食品がもっている本来の味を知らせ、うす味でもおいしいと感じられる味覚を育てていきたいと思っています。

### 3. ごはん食中心の献立

昼食は、毎日ごはん食を基本としています。

ごはんを中心として主菜、副菜、汁物をそろえる日本型の食事は、季節の食材を取り入れることができ、自然と栄養のバランスがとりやすくなります。

#### 4. 材料選びについて

出来るだけ旬のものを取り入れ、生の野菜や果物は国内産を優先して使用する、加工品は食品添加物の少ない材料を選ぶ、など新鮮で良質な材料を選ぶように心がけています。

#### 5. 安全のための調理について

食中毒予防のために加熱献立にし、できるだけ食べる直前に配膳しています。



また、しっかり噛めるようにかみかみメニューも折々に入れていきます。



### 園所で初めて食べることを避けるために ～初めて食べる食品については、まずご家庭で～

箕面市立保育所・認定こども園では、季節の野菜や果物、その時期の料理などを献立に取り入れています。食物アレルギーの診断がされていないお子さまであっても、初めて食べる食品では食物アレルギーを発症することもあります。以下、園所で使用する食品の一覧です。給食で使用する時期や期間を併せて記載していますので、初めて食べる食材については必ずご家庭で食べておいてください。喫食されていることを前提に給食を提供しますので、よろしく願いいたします。



#### 年間を通じて使用予定の食品一覧

離：離乳食でも使用する食材（ただし、月齢によっては使用しないことがあります。）

野菜類							
キャベツ	離	きゅうり	離	さつまいも	離	じゃがいも	離
たまねぎ	離	はくさい	離	ほうれん草	離	小松菜	離
人参	離	大根	離	切り干し大根	離	チンゲンサイ	離
さやいんげん(生)		しめじ		えのきだけ		エリンギ	
しょうが		にら		にんにく		糸みつば	
長芋		生しいたけ		葉ねぎ		緑豆もやし	
グリーンピース(冷凍)		ホールコーン(冷凍)					
果物類							
りんご	離	りんごジュース	離	柑橘類	離	レモン	
みかん缶		りんご缶		甘夏缶		干しパン	
干しぶどう		みかんジュース		ぶどうジュース			
魚類							
鯛	離	すずき	離	メルルーサ		カラスガレイ	
ぎんだら		さけ		あじ		ツナ(水煮)	
丸干し(いわし)		さば節		花かつお			
肉類・加工品							
牛肉	離	豚肉	離	鶏肉	離	ハム	
ベーコン		ウィンナー					
乳製品							

牛乳(1歳以上)	離						
大豆製品							
豆腐	離	絹ごし豆腐	離	高野豆腐	離	きなこ	離
油揚げ		厚揚げ		おから		大豆	
海藻類							
干しひじき	離	きざみのり	離	だし昆布	離	乾燥わかめ	
煮昆布		青のり粉		寒天			
その他							
米	離	小麦	離	パン粉	離	麩	離
そうめん	離	うどん	離	はるさめ	離	片栗粉	離
三温糖	離	塩	離	しょうゆ	離	味噌	離
トマトケチャップ	離	ベーキングパウダー	離	紅花油	離	酢	
もち米		上新粉		白玉粉		マカロニ	
スパゲティ		コーンフレーク		しらたき		グラニュー糖	
みりん		カレー粉		チャツネ		ブイヨン	
ふりかけ(のりかつお)		米油		ソース			

### 旬の時期に使用予定の食品一覧

離：離乳食でも使用する食材（ただし、月齢によっては使用しないことがあります。）



品目		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
野菜類	ふき	○										○	○
	なばな	○										○	○
	新じゃがいも	離	○	○									○
	たけのこ(生)		○	○									○
	スナップエンドウ(生)		○	○	○								○
	そらまめ		○	○	○								○
	グリーンアスパラ	離	○	○	○	○							○
	グリーンピース		○	○	○								○
	さやえんどう		○	○	○	○	○						○
	レタス(玉苺)			○	○	○	○	○	○				
	茄子	離		○	○	○	○	○	○	○			
	トマト			○	○	○	○	○	○	○			
	西洋かぼちゃ	離		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	オクラ				○	○	○	○					
	スイートコーン	離			○	○	○	○					
	とうがん				○	○	○	○					
	えだまめ				○	○	○	○					
	ピーマン				○	○	○	○	○	○	○	○	
ごぼう					○	○	○	○	○	○	○	○	
しそ(葉)						○	○	○					
里芋						○	○	○	○	○	○	○	

	れんこん						○	○	○	○	○	○	○	○	
	ブロッコリー								○	○	○	○	○		
	京菜								○	○	○				
	かぶ	離								○	○	○	○		
	ゆず									○	○	○	○		
	七草										○	○	○		
	春菊										○	○	○		
果 物 類	いちご	離	○	○	○						○	○	○	○	
	伊予かん	離	○	○								○	○	○	
	はっさく	離	○	○								○	○	○	
	清見オレンジ	離	○	○									○	○	
	デコポン	離	○	○	○								○	○	
	サウスオレンジ	離	○	○	○	○									
	甘夏みかん	離	○	○	○	○								○	○
	桃				○	○	○	○	○						
	すいか					○	○	○	○						
	梨						○	○	○	○	○	○	○		
	温州みかん	離							○	○	○	○	○	○	○
	甘がき									○	○	○	○	○	
	洋なし									○	○	○	○		
	ネーブルオレンジ	離											○	○	○
	ぼんかん	離											○	○	○
セミールオレンジ	離	○	○											○	
魚 類	さわら				○	○	○	○	○	○	○	○			
	さんま					○	○	○	○	○					
	たら							○	○	○	○				
	ブリ		○	○						○	○	○	○	○	
そ の 他	あずき		○	○								○	○	○	
	金時豆								○	○	○	○	○	○	

※上記以外の食品を使用する場合があります。

※期間外でも使用する場合があります。



🌸 旬の食材 ~4月の献立~ 🌸

新じゃがいも・新たまねぎ・新キャベツ・スナップエンドウ・さやえんどう・グリーンアスパラ・  
たけのこ・はっさく・デコポン・甘夏みかん・サウスオレンジ・いよかん・清見オレンジ・いちご

\*毎月の「きゅうしょくだより」で、その月に使用する旬の食材をお知らせしますので、ご家庭で  
お試しくださるようお願いいたします。

給食サンプル設置場所に展示していますので、お迎えの際にお子さまと一緒にご覧ください。  
給食等に関するご質問がございましたら、お気軽に調理員までお声かけください。