

2020年9月

献立表

箱舟保育園

日	曜	主な材料				身体を動かすエネルギー源になる(黄)		血や骨・肉になる(赤)		身体の調子を整えるもの(緑)			おやつ	
		献立名												
1	火	親子丼・大根サラダ				米 砂糖 油 オリーブ油		卵 鶏肉 ツナ 高野豆腐 海苔		玉ねぎ 大根 人参 小松菜 胡瓜 コーン 干し椎茸			*コーンマヨースト	
2	水	ご飯・シーフードチャウダー・ヨーグルト				米 じゃが芋 マカロニ 油		牛乳 小柱 えび あさり スkimミルク ヨーグルト		玉ねぎ 人参 クリームコーン いんげん			*鶏そぼろおにぎり	
3	木	◆五目ごはん・冬瓜汁				米 砂糖 片栗粉 油		豆腐 鶏肉 かまぼこ 油揚げ		冬瓜 ごぼう 人参 こんにゃく 舞茸 グリンピース 浅葱			黄桃缶・菓子	
4	金	ご飯・鮭の甘酢あんかけ・春雨サラダ ヨーク				米 春雨 米粉 マヨネーズ 油 砂糖 片栗粉 ごま油		鮭 卵 ヨーク		人参 玉ねぎ きゅうり 青梗菜 えのき パプリカ ピーマン 干し椎茸			*ホールのカップケーキ	
5	土	◆ご飯・八宝菜・パイン缶				米 片栗粉 砂糖		豚肉 ナルト		白菜 人参 玉ねぎ 青梗菜 椎茸 いんげん パイン缶			菓子	
7	月	◆ご飯・味付け海苔・五目大豆煮				米 砂糖 油		生揚げ 大豆 鶏肉 はんぺん 味付け海苔		大根 人参 こんにゃく グリンピース			オレンジ・菓子	
8	火	8月誕生会 冷やし中華・梨				中華麺 砂糖 油 ごま油		焼き豚		もやし 胡瓜 トマト 人参 コーン 梨			ケーキ	
9	水	ご飯・鱈のクリーム煮・ヨーグルト				じゃが芋 米 米粉 油		鱈 牛乳 スkimミルク ヨーグルト		玉ねぎ 人参 コーン しめじ グリンピース			*ラスク	
10	木	ご飯・ポトフ・ひじきのミルクサラダ				じゃが芋 米 マカロニ マヨネーズ 油 砂糖		鶏肉 ツナ ひじき		キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー しめじ			パイン缶・菓子	
11	金	茄子のミートソーススパゲッティ・ヨーク				スパゲッティ 油 米粉 砂糖		豚ひき肉 牛ひき肉 粉チーズ ヨーク		玉ねぎ ホールトマト 茄子 人参 しめじ セロリ パセリ 干し椎茸			*カルピス蒸しパン	
12	土	◆豚肉の味噌汁・中華スープ				米 春雨 砂糖 片栗粉 油		豚肉 生揚げ わかめ		玉ねぎ 人参 キャベツ 青梗菜 えのき 葱 ニラ しめじ			菓子	
14	月	チキンライス・さつま芋のミルクスープ・ヨーグルト				米 さつま芋 油 バター		牛乳 鶏肉 ベーコン スkimミルク		玉ねぎ 人参 青梗菜 しめじ コーン ピーマン			アイスクリーム・菓子	
15	火	9月誕生会 ご飯・ガジのフライ タルタルソース・マカロニカレーソーテー・巨峰				米 マヨネーズ パン粉 油 マカロニ 小麦粉		かじき 豚ひき肉		玉ねぎ 胡瓜 人参 パプリカ クリームコーン 巨峰			ケーキ	
16	水	防災食の日(ひじきご飯)											バナナ・菓子	
17	木	ご飯・ピーマンソーテー・南瓜バター煮				米 ピーマン 砂糖 バター ごま油		豚ひき肉 牛ひき肉		南瓜 玉ねぎ 人参 青梗菜 コーン いんげん 干し椎茸			*切干大根もち	
18	金	あいちの日											*ジャムサンド	
19	土	◆ゆかりご飯・ひじきとじゃが芋の煮物 パイン缶				じゃが芋 米 油 砂糖		豚肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき		玉ねぎ 人参 いんげん			菓子	
23	水	ご飯・生揚げの卵とし・さつま芋のレモン煮				米 さつま芋 砂糖 油 片栗粉		生揚げ 豚肉 卵		玉ねぎ 人参 いんげん 干し椎茸 レモン汁			オレンジ・菓子	
24	木	カレークリームスパゲッティ・ヨーク				スパゲッティ 油		牛乳 ウインナー スkimミルク ヨーク		玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 しめじ			*豆腐入り甘辛だんご	
25	金	ご飯・さんまのかば焼き 青梗菜の中華和え・ヨーグルト				米 米粉 油 砂糖 ごま油		秋刀魚 卵 竹輪 ヨーグルト		青梗菜 人参			*マカロニきな粉	
26	土	◆ご飯・豆腐のくず煮・パイン缶				米 片栗粉		豆腐 豚肉 はんぺん 海苔		人参 玉ねぎ 小松菜 葱 干し椎茸 パイン缶			菓子	
28	月	わかめご飯・筑前煮・ヨーク				米 里芋 砂糖 油 ごま油		生揚げ 鶏肉 竹輪 わかめ ヨーク		大根 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 干し椎茸			バナナ・菓子	
29	火	ご飯・中華風五目スープ・ジャーマンポテト				じゃが芋 米 春雨 油 片栗粉 ごま油 砂糖		豆腐 卵 豚肉 ベーコン		玉ねぎ 青梗菜 人参 いんげん パプリカ えのき 葱 干し椎茸			*フルーツヨーグルト	
30	水	ご飯・麻婆豆腐・ヨーグルト				米 砂糖 片栗粉 油 ごま油		豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト		玉ねぎ 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸			*ピザトースト	
3歳以上児 1か月平均		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g	
		611	23.0	17.4	272	3.1	696	282	0.34	0.44	25	4.1	1.8	

都合により献立内容を変更することがあります。牛乳はおやつにつきます。

*マークは手作りおやつです。 ◆マークは全園児が食べられるメニューです。(除去なし)

除去食を依頼されているアレルギー児、土曜日に出席届けを出されていて、欠席をされる場合は必ず園まで連絡を入れて下さい。ご協力お願いいたします。

お願い

箱舟保育園の給食は「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいて提供しております。その中で「調理後の食品は、調理終了後から2時間以内の喫食」とあります。通常より遅く登園すると2時間以上経過してしまう時がでてきてしまいます。

通院や家庭の事情などで登園時間が11時を過ぎて登園される場合は、昼食を済ませて登園されるか、各自で昼食(市販のパン等可)を持参して登園されますよう、ご協力をお願いいたします。

給食のメニューのレシピが知りたい・野菜をたくさん食べられるレシピが知りたい・最近家での食事を食べてくれないから相談にのって欲しいなどなど、給食のご要望がある方は連絡帳や2階廊下のポストに入れてください。(連絡帳もOKです) 給食メモなどで、回答しま〜す!!