

2020年10月

## 献立表

箱舟保育園

日	曜	献立名	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									
			米	じゃが芋	油	砂糖	米	じゃが芋	油	砂糖	米	じゃが芋	油	砂糖	米	じゃが芋	油	砂糖					
1	木	ハヤシライス・ヨーク	米	じゃが芋	油			牛肉	ヨーク	玉葱	人参	ホーランド	グリル	ス	黄桃缶	菓子							
2	金	◆わかめご飯・けんちん汁	米	里芋	油			豆腐	鶏肉	蒲鉾	油揚げ	わかめ	大根	人参	ごぼう	こんにゃく	葱	干し椎茸	*豆腐入り白玉団子				
3	土	◆ビビンバ・中華スープ	米	春雨	油	砂糖		豚ひき肉	牛ひき肉	わかめ	大根	小松菜	ゴシ	もやし	人参	玉葱	えのき	干し椎茸	菓子				
5	月	ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物 ヨーク	米	じゃが芋	砂糖	油		豚肉	はんぺん	高野豆腐	ひじき	ヨーク	玉葱	人参	いんげん				パイン缶	菓子			
6	火	ご飯・回鍋肉・さつま芋が	米	さつま芋	マドレ	砂糖	油	片栗粉	ごま油	豚肉	チーズ	キャベツ	玉葱	人参	もやし	青梗菜	胡瓜	エリンギ	*フレンチトースト				
7	水	イタリアンスパゲッティー・黄桃缶	パゲッティー	油				ウインナー			キャベツ	玉葱	ホーランド	人参	ゴシ	しめじ	ピーマン	黄桃缶	おやつ	菓子			
8	木	ご飯・クリームシチュー・ヨーグルト	米	じゃが芋	米粉	油		鶏肉	スキミミルク	ヨーグルト	牛乳	玉葱	人参	クレープ	ブロッコリー	しめじ			*お好み焼き				
9	金	ご飯・かたくりの和風あんかけ ごぼうが	米	米粉	油	砂糖	片栗粉	ごま	かたくり	卵	瓜	ヨーク	玉葱	ごぼう	人参	胡瓜	えのき	みつば	干し椎茸	*焼きじゃが			
10	土	◆ご飯・豚肉のすき焼き風煮 パイン缶	米	油	砂糖			焼き豆腐	豚肉	カト	白菜	玉葱	人参	しらたき	椎茸	葱	パイン缶			菓子			
12	月	きのこご飯・すまし汁	米	冷麦	砂糖	油	片栗粉	鶏肉	蟹蒲鉾	油揚げ	わかめ	人参	こんにゃく	小松菜	エリンギ	しめじ	えのき	椎茸	*フルーツヨーグルト				
13	火	ご飯・中華風五目スープ ひじきのシキが	米	マドレ	春雨	油	砂糖	片栗粉	ごま油	豆腐	卵	豚肉	ワ	ひじき	玉葱	人参	青梗菜	ほうれん草	えのき	葱	干し椎茸	バナナ	菓子
14	水	◆麻婆丼・パイン缶	米	砂糖	片栗粉	油		豆腐	豚ひき肉	牛ひき肉	玉葱	人参	青梗菜	ゴシ	葱	干し椎茸	パイン缶			*めぐみ教会のりんご ケーキ			
15	木	ご飯・ポークビーンズ・ヨーグルト	米	じゃが芋	油	バター		大豆	豚肉	パイン	ヨーグルト	玉葱	人参	ホーランド	グリル	ス				黄桃缶	菓子		
16	金	ご飯・鮭の照り焼き 切干大根の洋風煮・ヨーク	米	米粉	砂糖	油		鮭	鶏ひき肉	ヨーク	人参	切干大根	ゴシ	グリル	ス					*ツナドック			
17	土	◆ご飯・味付け海苔 生揚げのふき寄せ	米	里芋	油	砂糖	片栗粉	生揚げ	豚肉	はんぺん	味付け海苔	白菜	玉葱	人参	椎茸	いんげん				菓子			
19	月	ゆかりご飯・ポトとゴシのバター煮	米	じゃが芋	油	バター		豚肉			玉葱	人参	ゴシ	グリル	ス					オレンジ	菓子		
20	火	10月誕生会 サラダ巻き寿司・すまし汁・りんご	米	マドレ	砂糖			豆腐	ワ	蟹蒲鉾	蒲鉾	海苔	胡瓜	ゴシ	キャベツ	えのき	みつば	りんご			ケーキ		
21	水	♪食育の日♪ さつま芋ご飯・豚汁・ヨーグルト	米	さつま芋	里芋	油		豆腐	豚肉	油揚げ	大根	人参	ごぼう	こんにゃく	椎茸	葱					*ジャムサンド		
22	木	ご飯・かじきの煮付け かぶとがんものくず煮・ヨーク	米	砂糖	油	片栗粉		かじき	がんもどき	エビ	ヨーク	かぶ	人参	グリル	ス	生姜				*ひじき入り五平もち			
23	金	お弁当の日																			アイスクリーム	菓子	
24	土	◆菜飯・豚肉と大根の煮物	米	里芋	砂糖	油		生揚げ	豚肉	はんぺん	大根	人参	ごぼう	こんにゃく	いんげん						菓子		
26	月	チキンピラフ・里芋のミルクスープ	米	里芋	バター	油	炒め油	牛乳	鶏肉	パイン	スキミル	玉葱	人参	青梗菜	しめじ	ゴシ	ピーマン				バナナ	菓子	
27	火	ご飯・生揚げのチャンプルー キャベツとりんごのサラダ	米	砂糖	油	ごま油		生揚げ	豚肉	卵	玉葱	キャベツ	人参	青梗菜	りんご	胡瓜	干し椎茸				*じゃこトースト		
28	水	ご飯・鱈の磯粕揚げ 春雨マドレ 和え・ヨーク	米	春雨	小麦粉	マドレ	油	たら	卵	青のり	ヨーク	ほうれん草	人参								*マカロニきな粉		
29	木	茄子とひき肉のカレー・ヨーグルト	米	米粉	蜂蜜	油	砂糖	豚ひき肉	牛ひき肉	ヨーグルト	玉葱	茄子	人参	ホーランド	マト	えのき	りんご果汁	干し椎茸			*ホットケーキ		
30	金	味噌煮込みうどん・ヨーク	干しうどん	砂糖	油			卵	鶏肉	蒲鉾	油揚げ	ヨーク	白菜	人参	玉葱	葱	干し椎茸				パイン缶	菓子	
31	土	◆ひじきご飯・すまし汁	米	油	砂糖	片栗粉		鶏肉	豆腐	蒲鉾	油揚げ	ひじき	人参	こんにゃく	小松菜	しめじ	グリル	ス			菓子		
1か月平均			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆめ mg	鉄 mg	カリウム 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									
			603	22.4	17.7	640	3.1	640	268	0.34	0.42	24	4.4	1.6									

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。

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。

\*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)

**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出てきてしまいます。

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!