



# 献立表

日	曜	主な材料 献立名	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							
1	火	12月誕生会 ◆ご飯・ミートローフ・南瓜のサラダ・いちご	米 じゃが芋 マヨレ 片栗粉 油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 おから ツナ 青のり	南瓜 玉葱 人参 いちご 胡瓜 オクラ	 クリスマスケーキ							
2	水	ご飯・ポトフ・じゃこと大根菜の炒め煮	米 じゃが芋 油 ごまごま油 砂糖	鶏肉 しらす	玉葱 キャベツ 人参 大根菜 ブロッコリー しめじ	* フレンチトースト							
3	木	ご飯・豚肉の柳川風煮物・ヨーグルト	米 砂糖 油	生揚げ 豚肉 卵 海苔 ヨーグルト	ごぼう 人参 玉葱 ほうれん草 舞茸	* 豆腐入り白玉だんご							
4	金	ご飯・鰯の照り焼き・卵の花・ヨーク	米 砂糖 油	鰯 おから 鶏ひき肉 油揚げ ヨーク	人参 葱 生姜	* スイートポテト							
5	土	◆ご飯・豚汁・黄桃缶	米 里芋 油	豚肉 豆腐 油揚げ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸 桃缶	菓子							
7	月	ご飯・八宝豆腐・ヨーグルト	米 油 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 なんと ヨーグルト	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 椎茸	バナナ・菓子							
8	火	ご飯・鮭のクリーム煮・ブロッコリーのサラダ	米 じゃが芋 米粉 マヨレ 油	鮭 牛乳 卵 ハム スミミルク	ブロッコリー 玉葱 カリフラワー 人参 いんげん	* ちぢみ							
9	水	白菜と豚肉の煮込みうどん・ヨーク	うどん 油 砂糖	豚肉 卵 竹輪 油揚げ ヨーク	白菜 人参 玉葱 青梗菜 葱	黄桃缶・菓子							
10	木	お弁当の日( ■下記参照)				みかん・菓子							
11	金	中華おこわ・卵スープ・ヨーグルト	米 もち米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 鶏肉 卵 焼き豚 干し貝柱 ヨーグルト	人参 こんにゃく コーン えのき とうもろこし 葱 干し椎茸	* ピザトースト							
12	土	ツナとトマトのスパゲッティ・みかん	スパゲッティ 油	ツナ	玉葱 人参 ホールトマト グリンピース 干し椎茸 みかん	菓子							
3歳以上児		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
1か月平均		636	25.7	19.7	286	3.1	695	301	0.40	0.50	32	4.9	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 給食メモなどで、回答しま〜す!!

**■えだまめ・ぶどう・ミニトマト(プチトマト)など、ある程度の硬さがあり、滑りやすい果物や野菜は子どもの気道を塞ぐ大きさであるため、危険性があるとのことですので、お弁当には入れないでください!(どうしても入れる場合は1/4以下にカットして入れるようにして下さい)**

ご飯やパンでも一度にたくさん詰め込んでしまえば、誤嚥・窒息につながります。日常からご家庭でもよく噛んで食べることの大切さ、食べ物たくさん詰め込み過ぎないなどを、ぜひご指導ください。