

献立表

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											
14	月	ご飯・味噌だき・ヨーグ				米 里芋 砂糖 油	生揚げ 豚肉 はんぺん ヨグ	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	みかん・菓子				
15	火	ご飯・かじきの煮付け・蓮根サラダ				米 砂糖 油 ごま	かじき ベーコン	蓮根 人参 胡瓜 コーン	* さつま芋のカップケーキ				
16	水	トマトソーススパゲッティー ひじきのミルクィーサラダ				スパゲッティー マヨレ 油 砂糖	あさり ツナ ハム ひじき	キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト ほうれん草 しめじ コーン ピーマン	* フルーツヨーグルト				
17	木	わかめご飯・親子豆腐・ヨーグ				米 油 砂糖	豆腐 卵 鶏肉 はんぺん わかめ ヨグ	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	パイン缶・菓子				
18	金	食育の日 ご飯・冬の野菜の味噌汁・ヨーグルト				米 里芋 油	豆腐 豚肉 油揚げ ヨグルト	子供たちが選んだお野菜 当日、掲示板でお伝えします！	* ジャムサンド				
19	土	◆ゆかりご飯・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	白菜 人参 玉葱 椎茸	菓子				
21	月	ご飯・味付け海苔・チャプチェ				米 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 卵 味付けのり	玉葱 人参 小松菜 ニラ 干し椎茸	黄桃缶・菓子				
22	火	ハヤシライス・ヨーグルト				米 じゃが芋 油	牛肉 ヨグルト	玉葱 人参 ホールトマト しめじ グリンピース	* ラスク				
23	水	ご飯・カラスカレイの香味焼き かぶとがんもの蟹あんかけ				米 米粉 砂糖 油 ごま 片栗粉	カラスカレイ がんもどき 蟹	かぶ 人参 水菜 葱	* 焼うどん				
24	木	ご飯・フライドチキン キャベツとりんごのサラダ・ヨーグ				米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖	鶏肉 ヨグ	キャベツ りんご 人参 胡瓜	* ブルーベリーケーキ				
25	金	鶏ごぼうピラフ・コンスープ・ヨーグルト				米 油 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 スキムミルク ヨグルト	ごぼう 人参 舞茸 コーン クリームコーン 三つ葉 浅葱	みかん・菓子				
26	土	◆麻婆丼・中華スープ				米 砂糖 春雨 片栗粉 油	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 わかめ	玉葱 人参 青梗菜 えのき ニラ 葱 干し椎茸	菓子				
28	月	◆菜飯・ひじきとじゃが芋の煮物				じゃが芋 米 油 砂糖	豚肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき	玉葱 人参 インゲン	* マヨトースト				
1/4	月	◆カレーライス・パイン缶				じゃが芋 米 米粉 油 蜂蜜	ツナ	玉葱 人参 ホールトマト グリンピース パイン缶 りんご果汁	* マカロニきな粉				
5	火	◆ひじきご飯・味噌汁				米 じゃが芋 油 砂糖	豆腐 ツナ ひじき 油揚げ	人参 こんにゃく 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		609	22.6	17.6	267	3.4	690	292	0.33	0.42	27	4.5	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、期間中の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!!

*日常からご家庭でもよく噛んで食べることの大切さ、食べ物をたくさん詰め込み過ぎないなどと食事のマナーをぜひご指導ください!!