

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											
6	水	ABロール・クリームシュー・ヨーグルト				パン じゃが芋 米粉 油	鶏肉 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 クリームコーン ブロッコリー しめじ	* 切干大根もち				
7	木	ご飯・根菜の胡麻味噌煮 白菜の昆布和え				米 里芋 砂糖 油 ごま	生揚げ 豚肉 じゃこ はんぺん 塩昆布	大根 白菜 人参 ごぼう こんにゃく 蓮根 いんげん	パイナップル・菓子				
8	金	ご飯・タラのあんからめ 春雨のマヨネーズ和え・ヨーク				米 春雨 油 片栗粉 マヨレ 砂糖 ごま	鱈 卵 塩昆布 ヨーク	ほうれん草 人参	* 白玉ぜんざい				
9	土	◆菜飯・すき焼き風煮				米 砂糖 油	焼き豆腐 牛肉 はんぺん	白菜 玉葱 人参 しらたき 椎茸 葱	菓子				
12	火	1月誕生会 カレーピラフ・マカロニえびグラタン 切干大根のサラダ・いちご				米 マカロニ 油 米粉 砂糖	牛乳 エビ ツナ 豚ひき肉 牛ひき肉 スキムミルク	玉葱 胡瓜 人参 ほうれん草 切干大根 コーン パプリカ ピーマン 干し椎茸 いちご	ケーキ 				
13	水	モーニングロール・ポークビーンズ・ヨーグルト				パン じゃが芋 油 砂糖 バター	豚肉 大豆 ヨーグルト	玉葱 ホールトマト 人参 グリンピース パセリ	* 洋風焼きおにぎり				
14	木	味噌ラーメン・カリフラワーのサラダ				中華麺 マヨレ 油 砂糖	卵 豚ひき肉 なたと	もやし 玉葱 カリフラワー 青梗菜 人参 コーン 水菜 葱 干し椎茸	みかん・菓子				
15	金	ご飯・鮭のきのこあんかけ ほうれん草とベーコンのソテー・ヨーク				米 米粉 油 片栗粉 砂糖	鮭 卵 ベーコン ヨーク	キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 舞茸 しめ じ 椎茸 えのき グリンピース	* フレンチトースト				
16	土	◆ゆかりご飯・筑前煮				米 里芋 油 砂糖	生揚げ 鶏肉 竹輪	大根 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース 干し椎茸	菓子				
18	月	ご飯・味付けのり・肉じゃが・ヨーグルト				じゃが芋 米 油 砂糖	豚肉 味付け海苔 ヨーグルト	玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん	みかん・菓子				
19	火	食育の日 しらす卵ご飯・けんちん汁・ヨーク				米 里芋 バター 油 砂糖	豆腐 鶏肉 卵 しらす 油揚げ 青のり ヨーク	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	ジャムサンド				
20	水	ご飯・中華風五目スープ ひじきのシルキーサラダ				米 マヨレ 春雨 油 片栗粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚肉 卵 ツナ ひじき	玉葱 人参 青梗菜 ほうれん草 えのき 葱 干し椎茸	* りんごのアップケーキ				
21	木	チキンピラフ・白菜とベーコンのスープ				米 油 米粉 オリーブ油 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク	白菜 玉葱 人参 クリームコーン コーン しめじ ピーマン 浅葱	黄桃缶・菓子				
22	金	ABロール・カラスカレイのオーロソース 切干大根の洋風煮・ヨーク				パン 米粉 油 バター マヨレ 砂糖	カラスカレイ 鶏ひき肉 粉チーズ ヨーク	人参 切干大根 コーン いんげん	* 焼き芋				
23	土	◆ご飯・八宝菜・パン缶				米 油 片栗粉 砂糖	豚肉 なたと	白菜 玉葱 人参 椎茸 葱 パン缶	菓子				
25	月	わかめご飯・生揚げのチャンプルー				米 砂糖 油 ごま油	生揚げ 豚肉 卵 はんぺん わか め	玉葱 人参 小松菜 干し椎茸	みかん・菓子				
26	火	バターライス・ポークストロウ・ヨーグルト				米 バター 油	豚肉 生クリーム ヨーグルト	玉葱 人参 舞茸 しめじ エリンギ コーン 椎茸 グリンピース パセリ	* ツナドック				
27	水	ツナのカレークリームスパゲッティー キャベツとりんごのマリネ				スパゲッティー じゃが芋 油 砂糖	牛乳 ツナ スキムミルク	キャベツ 玉葱 人参 りんご ブロッコリー 胡瓜 しめじ コーン レモン果汁	* フルーツヨーグルト				
28	木	黒パン・ポテトとソーセージのチーズ焼き ヨーグルト				じゃが芋 パン マヨレ マカロニ 油	卵 チーズ ウィナー ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草 パプリカ	バナナ・菓子				
29	金	ご飯・ぶりの照り焼き 里芋とがんもの煮物・ヨーク				米 里芋 砂糖 片栗粉 油	ぶり がんもどき ヨーク	人参 いんげん	* おはぎ				
30	土	◆ご飯・肉豆腐・黄桃缶				米 片栗粉 砂糖	豆腐 豚肉 ナルト	玉葱 人参 青梗菜 椎茸 えのき もも缶	菓子				
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
		617	24.6	19.5	295	3.1	677	279	0.38	0.47	29	4.6	1.7

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。

*裏面給食メモでお知らせしましたが、今月より1階クラスのみパン食を再開します。

献立表にパンと記入されている日は2階クラスはご飯になります。

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、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。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。