



献立表



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						
1	月	◆ご飯・味付け海苔・五目大豆煮		米 砂糖 油	生揚げ 大豆水煮 鶏肉 はんぺん 味付け海苔	大根 人参 こんにやく グリピース	黄桃缶・菓子						
2	火	2月誕生会 ご飯・松風焼き・じゃが芋きんぴら・いちご		じゃが芋 米 片栗粉 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 豆腐 パン	人参 玉葱 ブロッコリー えのき コーン 三つ葉 いちご	ケーキ 						
3	水	ほうれん草カレー・ヨーグルト		米 じゃが芋 米粉 蜂蜜 油 砂糖	豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草 ホールトマト しめじ りんご果汁 干し椎茸	*じゃこトースト						
4	木	ABロール(ご飯)・ポトとコソンのバター煮・ヨーグ		じゃが芋 パン(米) 油 バター	鶏肉 卵 ヨーク	玉葱 人参 コーン しめじ いんげん	オレンジ・菓子						
5	金	ご飯・鱈の甘酢あんかけ・ブロッコリーのマヨレサラダ ヨーグルト		米 米粉 マヨレ 油 砂糖 片栗粉 ごま油	タマゴ 卵 ヨーグルト	玉葱 ブロッコリー 人参 青梗菜 えのき 干し椎茸	*ホパイのカップケーキ						
6	土	◆菜飯・生揚げの旨煮		米 里芋 油 片栗粉 砂糖	生揚げ 豚肉 はんぺん	白菜 人参 玉葱 椎茸 いんげん	菓子						
8	月	チキンライス・ミルクスープ		米 じゃが芋 米粉 バター オリーブ油 油	牛乳 鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 青梗菜 コーン しめじ ピーマン	バナナ・菓子						
9	火	黒パン(ご飯)・かじきのコンマヨレ焼き ひじきとiri卵のサラダ・ヨーグ		パン(米) 米粉 マヨレ 油 砂糖	ガジキ 卵 ツナ ひじき チーズ ヨーク	クリームコーン 人参 菜花	*お好み焼き						
10	水	鶏肉とキャベツのスパゲッティ・さつま芋のレモン煮		さつま芋 スパゲッティ 砂糖 オリーブ油	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 水菜 しめじ コーン レモン果汁	*おから入り甘辛団子						
12	金	じゃこねぎふりかけご飯・豚肉の柳川風煮 ヨーグルト		米 油 砂糖 ごま油	生揚げ 豚肉 卵 しらす 海苔 かつお節 ヨーグルト	ごぼう 玉葱 人参 三つ葉 葱	*♡クレープ♡						
13	土	◆豚丼・中華スープ		米 春雨 油 オリーブ油 砂糖 片栗粉	豚肉 わかめ	キャベツ 小松菜 玉葱 コーン 人参 えのき 浅葱	菓子						
15	月	ご飯・八宝豆腐・ヨーグ		米 片栗粉 油 ごま油	豆腐 豚肉 ナルト ヨーク	キャベツ 人参 玉葱 青梗菜 いんげん 椎茸	オレンジ・菓子						
16	火	お弁当の日 ★参照	除去食を依頼されている方は、お弁当に除去食材を使用しないでください!				パイ缶・菓子						
17	水	ご飯・焼き鱈大根・ヨーグルト		米 米粉 砂糖	グリ がんもどき ヨーク	大根 ほうれん草 葱 生姜	*カルピス蒸しパン						
18	木	味噌煮込みうどん・ヨーグ		うどん 砂糖 油	卵 鶏肉 蒲鉾 油揚げ ヨーク	白菜 人参 葱 干し椎茸	*ジャムサンド						
19	金	食育の日 (ふじ・ゆり) セルフドック・マカロニサラダ・ヨーグルト		パン マカロニ マヨレ 油	卵 ウィナー ツナ ヨーグルト	キャベツ 胡瓜 人参	*とりそぼろおにぎり						
		(さく〜つぼみ) ご飯・ポトフ・マカロニサラダ		米 じゃが芋 マカロニ マヨレ 油	卵 ウィナー ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー 玉葱 しめじ							
20	土	◆ゆかりご飯・豚汁・パン缶		米 里芋 油	豆腐 豚肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう こんにやく 葱 干し椎茸 パン缶	菓子						
22	月	ご飯・豚肉の生姜ソテー・ヨーグ		米 砂糖 油 片栗粉	豚肉 ヨーク	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青梗菜 えのき	バナナ・菓子						
24	水	モーニングロール(ご飯)シーフードチャウダー ヨーグルト		じゃが芋 パン(米) 油	牛乳 小柱 えび あさり スキムミルク	玉葱 人参 コーン しめじ グリピース	*五平餅						
25	木	ご飯・さつま芋の甘辛煮・白菜のおかか和え		さつま芋 米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	生揚げ 豚肉 かつお節	白菜 玉葱 人参 こんにやく 水菜 いんげん 干し椎茸	*マカロニきな粉						
26	金	ご飯・鮭の西京焼き・ごぼうサラダ・ヨーグルト		米 マヨレ 砂糖 ごま	鮭 パン ヨーグルト	ごぼう 胡瓜 人参 コーン 生姜	黄桃缶・菓子						
27	土	◆ひじきご飯・すまし汁		米 油 砂糖 片栗粉	豆腐 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ひじき	人参 こんにやく ほうれん草 グリピース しめじ	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		621	25.1	18.4	285	3.3	643	266	0.39	0.47	28	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。

*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。

9日「お好み焼き」はふじぐみのリクエスト給食です!

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、**屋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・最近家でのご飯を食べてくれないから相談の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、食べ物をたくさん詰め込み過ぎないなどを、ぜひご指導ください。★