

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 | 土 | ◆わかめご飯・カレー肉じゃが | | じゃが芋 米 砂糖 油 強化米 | 豚肉 わかめ | 玉葱 人参 しめじ しらたき グリル-ス | 菓子 |
| 6 | 木 | 丼と野菜のクリームスパゲッティー・パン缶 | | スパゲッティー じゃが芋 | 牛乳 鶏肉 じゃが芋 | 玉葱 人参 トン グリル-ス パン缶 | *ラスク |
| 7 | 金 | ご飯・かじきの味噌煮・がんものそぼろ煮 ヨーク | | 米 砂糖 片栗粉 強化米 | かじき がんもどき 鶏ひき肉 ヨク | 大根 人参 いんげん | バナナ・菓子 |
| 8 | 土 | ◆ご飯・麻婆豆腐 黄桃缶 |  | 米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油 | 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 | 玉葱 人参 青梗菜 トン 葱 干し 椎茸 もも缶 | 菓子 |
| 10 | 月 | ご飯・親子煮・ヨーグルト | | 米 砂糖 油 強化米 | 卵 鶏肉 高野豆腐 海苔 ヨーグルト | 玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸 | オレンジ・菓子 |
| 11 | 火 | 5月誕生会 ◆焼きそば(ソ)焼きそば・ジャマポト・りんご | | じゃが芋 パン(米) 中華麺 油 | 豚肉 ウインナー 青海苔 | りんご 人参 玉葱 キャベツ 青梗菜 トン アパガス | ケーキ  |
| 12 | 水 | ご飯・根菜の胡麻味噌煮 キャベツの甘酢和え | | 米 里芋 砂糖 油 ごま 強化米 | 生揚げ 豚肉 はんぺん 塩昆布 | 大根 キャベツ 人参 こんにゃく ごぼう 胡瓜 いんげん | *豆腐入り甘辛団子 |
| 13 | 木 | シーフードピラフ・じゃが芋のミルクスープ ヨーク | | 米 じゃが芋 米粉 揚げ油 | 牛乳 小柱 塩 あさり パ-ン じゃが芋 ヨク | 玉葱 人参 グリル-ス トマト パプリカ ピーマン 浅葱 | *うずら卵乗せツトック |
| 14 | 金 | 黒パン(ご飯)・鮭の竜田揚げ・ナムル ヨーグルト | | パン(米) 春雨 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 | 鮭 卵 ヨーグルト | もやし 人参 トン ニラ | 黄桃缶・菓子 |
| 15 | 土 | ◆豚丼・味噌汁 | | 米 油 ごま 強化米 | 豚肉 生揚げ 油揚げ わかめ | 玉葱 人参 大根 ピーマン 葱 しめじ | 菓子 |
| 17 | 月 | ご飯・味付け海苔・回鍋肉・ヨーグルト | | 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米 | 豚肉 味付け海苔 ヨーグルト | キャベツ 玉葱 もやし 人参 青梗菜 エリンギ | バナナ・菓子 |
| 18 | 火 | ご飯・鱈のケチャップあんかけ ひじきと大豆のサラダ・ヨーク | | 米 米粉 マヨドレ 油 片栗粉 砂糖 強化米 | 鱈 大豆 ひじき ヨーク | 玉葱 人参 胡瓜 しめじ コーン ピーマン | *ジャムサンド |
| 19 | 水 | 食良の日 たけのこご飯・あさり汁 | | 米 油 砂糖 強化米 | 豆腐 あさり 鶏肉 油揚げ | たけのこ 人参 絹さや 三つ葉 干し椎茸 | パン缶・菓子 |
| 20 | 木 | 肉みそうどん・南瓜のバター煮 | | うどん 砂糖 片栗粉 油 バター | 豚ひき肉 卵 はんぺん | 南瓜 茄子 玉葱 人参 青梗菜 葱 干し椎茸 | *フルーツヨーグルト |
| 21 | 金 | ABロール(ご飯)・ ポテトとツナのオープン焼き・ヨーグルト | | じゃが芋 パン(米) マヨドレ めん | 卵 ツナ チーズ ヨーグルト | 玉葱 人参 アパガス パプリカ | *とりそぼろおにぎり |
| 22 | 土 | ◆菜飯・けんちん汁 | | 米 里芋 油 強化米 | 豆腐 鶏肉 蒲鉾 油揚げ | 大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸 | 菓子 |
| 24 | 月 | きんぴらご飯・かきたま汁 | | 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま 強化米 | 卵 豚ひき肉 牛ひき肉 蒲鉾 わかめ 豆腐 | ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜 舞茸 絹さや | *マヨネーズきな粉 |
| 25 | 火 | ご飯・春雨の中華炒め・ヨーク | | 米 春雨 油 砂糖 強化米 | 豚肉 ヨーク | 玉葱 人参 青梗菜 ピーマン 葱 干し椎茸 | オレンジ・菓子 |
| 26 | 水 | ハヤシライス・ヨーグルト | | じゃが芋 米 油 強化米 | 牛肉 ヨーグルト | 玉葱 人参 人参 しめじ グリル-ス | *じゃこトースト |
| 27 | 木 | お弁当の日 ★参照★ | | | | | アイスクリーム 菓子 |
| 28 | 金 | モーニングロール(ご飯)・カラスカレイのクリームソース わかめと卵のサラダ・ヨーク | | パン(米) 米粉 油 砂糖 | カラスカレイ 牛乳 卵 卵 じゃが芋 わかめ ヨーク | 玉葱 胡瓜 人参 トン しめじ グリル-ス | *カルピス蒸しパン |
| 29 | 土 | ◆ご飯・炒り鶏・黄桃缶 | | 米 じゃが芋 油 砂糖 強化米 ごま油 | 鶏肉 竹輪 | 大根 人参 いんげん もも缶 | 菓子 |
| 31 | 月 | ご飯・生揚げの卵とし・ヨーグルト | | 米 砂糖 片栗粉 油 強化米 | 生揚げ 卵 鶏肉 ヨーグルト | 玉葱 人参 青梗菜 椎茸 | バナナ・菓子 |

| 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 |
|-------|------------|---------|------|----------|------|----------|----------|-----------|-----------|----------|--------|------|
| | 590 | 23 | 17.7 | 271 | 3.1 | 714 | 258 | 0.54 | 0.44 | 23 | 4.0 | 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。 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。
欠席をされる場合は必ず園まで連絡を入れて下さい。(離乳食児、除去食を依頼されている児が1児、土曜日に出席届けを出されている方は特にご協力をお願いいたします。) *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。詳しくは4月の献立表に!

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。★