2021 年6月

献　　立　　表

箱舟保育園

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	クロワッサン（ご飯)・タンドリーチキン 小柱のオーロラサラダ・メロン	パン(米)　ﾏｶﾛﾆ　ﾏﾖﾄﾞﾚ　油　蜂蜜 砂糖	鶏肉　小柱　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	メロン　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　水菜　ｺｰﾝ りんごジャム	ケーキ
2	水	菜飯･肉じゃが･ヨーク	じゃが芋　米　砂糖　油　強化米	牛肉　卵　ﾖｰｸ	人参　玉葱　白滝　しめじ　いんげん	＊くず餅
3	木	ご飯･豆腐と野菜の旨煮･ トマトの胡麻和え	米　片栗粉　油　砂糖　ごま 強化米　ごま油	豆腐　豚肉　ツナ　えび ﾅﾙﾄ　ｲｶ	ﾄﾏﾄ　玉葱　人参　青梗菜 胡瓜 干し椎茸	＊焼うどん
4	金	ご飯･鮭の味噌マヨ焼き･切干大根の旨煮･ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米　米粉　ﾏﾖﾄﾞﾚ　砂糖　強化米	鮭　鶏ひき肉　油揚げ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参　切干大根　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	＊ピザトースト
5	土	◆ツナの炊き込み寿司･すまし汁	米　砂糖　片栗粉	ツナ　豆腐　油揚げ 蒲鉾	椎茸　人参　ｺｰﾝ　絹さや えのき 三つ葉　干ぴょう	菓子
7	月	ｿｰｾｰｼﾞのｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ･ヨーク	スパゲッティー　米粉	牛乳　ウインナー　ﾖｰｸ	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　玉葱　小松菜 しめじ　ｺｰﾝ	黄桃缶・菓子
8	火	◆わかめご飯･五目大豆煮	米　砂糖　油　強化米	生揚げ　水煮大豆　鶏肉 はんぺん　わかめ	大根　人参　こんにゃく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	＊ちぢみ
9	水	ひき肉のカレー･ヨーグルト	米　米粉　蜂蜜　油　砂糖 強化米	豚ひき肉　牛ひき肉 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	玉葱　茄子　人参　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ えのき りんご果汁　干し椎茸	＊マヨトースト
10	木	ＡＢロール（ご飯）中華風五目スープ ひじきとコーンのミルキーサラダ	ﾊﾟﾝ（米）ﾏﾖﾄﾞﾚ　春雨　油 片栗粉　油　砂糖　ごま油	豆腐　豚肉　ツナ ひじき	玉葱　人参　青梗菜　コーン　えのき 葱　干し椎茸	＊フルーツヨーグルト
11	金	ご飯･かじきの煮付け･胡瓜の甘酢和え･ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米　砂糖　強化米	かじき　卵　竹輪 わかめ　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	胡瓜　生姜	オレンジ・菓子
12	土	◆ご飯･八宝菜	米　片栗粉　油　ごま油　砂糖 強化米	豚肉　ﾅﾙﾄ	キャベツ　人参　玉葱　青梗菜　葱 椎茸	菓子
14	月	五目ご飯･もずく入りかきたま汁 ヨーグルト	米　砂糖　油　片栗粉　強化米	豆腐　鶏肉　卵　もずく 油揚げ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ごぼう　人参　こんにゃく　舞茸 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　浅葱　干し椎茸	バナナ・菓子
15	火	◆黒ﾊﾟﾝ(ご飯)･鱈のﾏﾘﾈ･南瓜甘煮	パン(米)　米粉　砂糖　油	タラ	南瓜　玉葱　人参　えのき　ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾋﾟｰﾏﾝ　ﾚﾓﾝ果汁	＊おから入り白玉団子
16	水	サラダそうめん･ヨーク	そうめん　マヨドレ　砂糖	ツナ　卵　ﾖｰｸ	もやし　胡瓜　人参	＊パイナップルケーキ
17	木	お弁当の日　★下記参照★				アイスクリーム・菓子
18	金	食育の日 じゃこふりかけご飯･豚汁･ﾖｰｸﾞﾙﾄ	米　里芋　油　強化米 ごま油	豆腐　豚肉　じゃこ 油揚げ かつお節　ﾖｰｸﾞﾙﾄ	大根　人参　ごぼう　こんにゃく　葱 干し椎茸	＊ジャムサンド
19	土	◆ケチャップライス･コンソメスープ	米　油　強化米	鶏ひき肉　わかめ	玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ｺｰﾝ　ﾋﾟｰﾏﾝ えのき　しめじ	菓子
21	月	◆ゆかりご飯･ひじきとじゃが芋の煮物	じゃが芋　米　砂糖　油 強化米	豚肉　はんぺん　高野豆腐　ひじき	人参　玉葱　いんげん	オレンジ・菓子
22	火	ご飯･クリームシチュー･ヨーグルト	じゃが芋　米　米粉　油 強化米	牛乳　鶏肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	玉葱　人参　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ しめじ	＊マカロニきな粉
23	水	ご飯･豚肉の柳川風煮物･ヨーク	米　砂糖　油　強化米	生揚げ　卵　豚肉 ﾖｰｸ　海苔	ごぼう　玉葱　人参　椎茸 三つ葉	パイン缶・菓子
24	木	チキンピラフ･コーンスープ･ヨーグルト	米　米粉　ﾊﾞﾀｰ　油　オリーブ油 強化米	牛乳　鶏肉　ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参　玉葱　青梗菜　ｺｰﾝ　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ しめじ　ﾋﾟｰﾏﾝ	＊フライドポテト
25	金	ＡＢロール（ご飯）･ミネストローネ･黄桃缶	じゃが芋　ﾊﾟﾝ(米)　ﾏｶﾛﾆ　油	豚ひき肉	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　玉葱　もも缶　ﾎｰﾙﾄﾏﾄ ｽﾞｯｷｰﾆ　しめじ　セロリ　パセリ	＊コーンとハムの カップケーキ
26	土	◆ご飯･すき焼き風煮	米　こんにゃく　砂糖 油　強化米	焼き豆腐　豚肉	白菜　玉葱　人参　椎茸　葱	菓子
28	月	ご飯･筑前煮･ヨーグルト	米　里芋　砂糖　油　強化米 ごま油	生揚げ　鶏肉　竹輪 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	大根　人参　ごぼう　こんにゃく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　干し椎茸	バナナ・菓子
29	火	ﾓｰﾆﾝｸﾞﾛｰﾙ(ご飯)･ｶﾗｽｶﾚｲの和風あんかけ 春雨マヨドレサラダ･ヨーク	ﾊﾟﾝ(米)　春雨　ﾏﾖﾄﾞﾚ　米粉 油　片栗粉　砂糖	ｶﾗｽｶﾚｲ　卵　ﾖｰｸ	玉葱　人参　胡瓜　えのき　ｺｰﾝ 三つ葉　干し椎茸	＊洋風おにぎり
30	水	◆麻婆丼･パイン缶	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　パイン缶　ニラ 葱　干し椎茸	＊フレンチトースト

1か月平均	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ﾋﾞﾀﾐﾝA μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維 g	食塩 g
	584	23.4	17.2	909	2.8	667	287	0.57	0.46	24	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。　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。

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。

＊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に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。

２階クラスはピックや爪楊枝の使用は止めて下さい（安全面の配慮です）★