

2021年 7月

献立表

箱舟保育園

日	曜	献立名	主な材料			身体を動かすエネルギー源となる(黄)	血や骨・肉になる(赤)	身体の調子を整えるもの(緑)					おやつ												
			穀類	野菜	果物	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩									
1	木	ご飯・味付け海苔・チャブチェ	米	春雨	砂糖	油	ごま	強化米	ごま油	牛肉	卵	味付け海苔	玉葱	人参	小松菜	ニラ	干し椎茸	黄桃缶・菓子							
2	金	パソ(ご飯)・ツフト・チャブチェ・ヨーグルト	じゃが芋	パン(米)	マカロニ	米粉	油			牛乳	小柱	E	あさり	パソ	スキムミルク	ヨーグルト		人参	玉葱	コーン	いんげん	*お好み焼き			
3	土	◆ひき肉のカレー	米	じゃが芋	油					豚ひき肉	牛ひき肉		玉葱	人参	グリーンピース								菓子		
5	月	五目ご飯・かきたま汁	米	砂糖	油	片栗粉				豆腐	鶏肉	卵	蒲鉾	油揚げ	わかめ			人参	ごぼう	こんにゃく	小松菜	舞茸	グリルピース	干し椎茸	朴葉・菓子
6	火	パソ(ご飯)・ミートサラダ・ヨーグルト	じゃが芋	パン(米)	マヨドレ					牛肉	卵	ヨーグルト	人参	胡瓜	玉葱	コーン								*ひじき五平餅	
7	水	七夕そうめん・ヨーグ	そうめん	砂糖	油					卵	ハム	ヨーグ	ほうれん草	みかん缶	人参	浅葱	干し椎茸							*ラスク	
8	木	ご飯・麻婆茄子・ヨーグルト	米	砂糖	油	ごま油	強化米			生揚げ	豚ひき肉	牛ひき肉	ヨーグルト	玉ねぎ	茄子	人参	青梗菜	ニラ	葱	干し椎茸				パン缶・菓子	
9	金	ご飯・鱈のかば焼き・南瓜サラダ	米	米粉	マヨドレ	油	砂糖	ごま	強化米	あじ	卵		南瓜	玉葱	胡瓜									*トマトのアップケーキ	
10	土	◆わかめご飯・豚汁	米	里芋	強化米	油				豆腐	豚肉	油揚げ	わかめ	大根	人参	こんにゃく	ごぼう	葱	干し椎茸					菓子	
12	月	ご飯・親子豆腐・ヨーグルト	米	砂糖	油	強化米				豆腐	卵	鶏肉	海苔	玉葱	人参	小松菜	葱	干し椎茸						すいか・菓子	
13	火	7月誕生会 冷やし中華・ぶどう	干し中華麺	砂糖	油	ごま油				焼き豚	わかめ		もやし	胡瓜	コーン	人参	ぶどう							ケーキ	
14	水	パソ(ご飯)・かたかたの揚げ焼き 胡瓜と蟹蒲鉾の甘酢和え・ヨーグ	パン(米)	米粉	マヨドレ	砂糖	油			カラスカレイ	蟹蒲鉾	チーズ	わかめ	胡瓜	クリームコーン	人参	パセリ							*豆腐入り甘辛だんご	
15	木	食育の日 夏カレー・ヨーグルト	米	米粉	蜂蜜	油	砂糖	強化米		豚肉	卵	ヨーグルト	南瓜	茄子	人参	玉葱	ホールトマト	パプリカ	りんご果汁	椎茸				*ジャムサンド	
16	金	中華おこわ・中華風スープ	米	もち米	砂糖	油	片栗粉	ごま油	強化米	豆腐	鶏肉	卵	焼き豚	干し貝柱	人参	こんにゃく	青梗菜	コーン	浅葱	葱	干し椎茸			アイスクリーム・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												
		546	22.6	17.2	267	2.9	717	299	0.44	0.47	21	4.9	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。(4月給食メモ参照)

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!!

5・6月とお弁当の窒息事故防止にご協力いただきありがとうございました。ほとんどの方がトマトを切るなどの対応をしていただけておりましたが、「パパ弁当」の方のお弁当にプチトマトが丸のまま入っていたなど数件ありました。給食メモはお母様がお読みいただく場合が多いと思います。子どもの誤嚥・窒息予防はとても大切な事です。

今一度、ご家族(パパ・祖父母など食べる機会を共有する方)で話し合いの機会を持ち、認識を深めて下さい。宜しく願い致します。

2階クラスのピックや爪楊枝の使用も引き続き止めて下さい(安全面の配慮です)。