

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											
1	水	パン(ご飯)・ポトフ ひじきと大豆のシルキーサラダ				パン(米) じゃが芋 マヨレ 油 砂糖	大豆 鶏肉 ツナ ベーコン ひじき ヨーク	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ	*フルーツヨーグルト				
2	木	ご飯・鱈のクリームソース・ヨーク				米 じゃが芋 米粉 油 バター 強化米	鱈 牛乳 スキムミルク ヨーク	玉葱 人参 青梗菜 しめじ コーン	*ホールのカップケーキ				
3	金	レタス炒飯・冬瓜スープ				米 片栗粉 ごま油	豆腐 卵 鶏肉	冬瓜 玉葱 人参 レタス ピーマン 椎茸 えのき 葱 三つ葉	パン缶・菓子				
4	土	◆豚肉の味噌丼・コンスープ				米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	豚肉 わかめ	キャベツ 大根 人参 もやし 玉葱 青梗菜 コーン しめじ えのき 浅葱	菓子				
6	月	ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物・ヨーグルト				米 じゃが芋 砂糖 油 強化米	豚肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき ヨーグルト	玉葱 人参 いんげん	バナナ・菓子				
7	火	8月誕生会 ◆冷やし中華・梨				干し中華麺 砂糖 油 強化米 ごま油	焼き豚	梨 もやし 胡瓜 トマト 人参 コーン	ケーキ				
8	水	ご飯・カラスカレイの甘酢あんかけ 青梗菜の磯香和え・ヨーク				米 米粉 油 砂糖 片栗粉 強化米	カラスカレイ 竹輪 海苔 ヨーク	青梗菜 茄子 玉葱 人参 パプリカ ピーマン えのき 干し椎茸	*お好み焼き				
9	木	パン(ご飯)・マカロニカレーシチュー ヨーグルト				パン(米) じゃが芋 マカロニ 米粉 油 蜂蜜	ウインナー 牛乳 スキミミルク ヨーグルト	玉葱 人参 ブロッコリー しめじ	*じゃこ昆布おにぎり				
10	金	ご飯・生揚げの卵とし・南瓜のバター煮				米 砂糖 油 片栗粉 バター 強化米	生揚げ 豚肉 卵	南瓜 玉葱 人参 いんげん 干し椎茸	*メロンパン風トースト				
11	土	◆ゆかりご飯・けんちん汁				米 里芋 油 強化米	鶏肉 蒲鉾 わかめ	大根 人参 ごぼう こんにゃく えのき 葱 干し椎茸	菓子				
13	月	ご飯・麻婆豆腐・ヨーグルト				米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト	玉葱 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸	黄桃缶・菓子				
14	火	9月誕生会 ◆パン(ご飯)・かじきフライ マカロニカレーシチュー・オレンジ				パン(米) パン粉 マカロニ 小麦粉 マヨレ 油	かじき ハム	玉葱 クリームコーン 人参 パプリカ 胡瓜 オレンジ	ケーキ				
15	水	防災食の日 ◆やわらかご飯・ワカメスープ				めし	わかめ	コーン	*マカロニきな粉				
16	木	ご飯・筑前煮・ヨーク				米 里芋 砂糖 油 強化米 ごま油	がんもどき 鶏肉 竹輪 ヨーク	大根 人参 ごぼう こんにゃく グリピース 干し椎茸	*フライドポテト				
17	金	食育の日 菜飯・さつま芋の甘辛煮・ヨーグルト				さつま芋 米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油	生揚げ 豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 いんげん 干し椎茸	*ジャムサンド				
18	土	◆ハヤシライス・パン缶				じゃが芋 米 油 強化米	豚肉	玉葱 人参 ホールトマト しめじ グリピース パン缶	菓子				
21	火	ご飯・八宝豆腐・ヨーグルト				米 片栗粉 ごま油 強化米	豆腐 豚肉 卵 ナルト ヨーグルト	白菜 玉葱 人参 青梗菜 椎茸 葱	*ホットケーキ				
22	水	鮭の和風スパゲッティー・ヨーク				スパゲッティー オリーブ油	鮭 海苔 ヨーク	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 しめじ コーン	*豆腐入り甘辛だんご				
24	金	パン(ご飯)・ミートサラダ・ヨーグルト				ジャガイモ パン(米) マヨレ 油 砂糖	牛肉 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 ブロッコリー	巨峰・菓子				
25	土	◆五目ご飯・なめこのすまし汁				米 砂糖 油 強化米	鶏肉 わかめ	人参 ごぼう キャベツ こんにゃく 舞茸 なめこ グリピース 干し椎茸	菓子				
27	月	ご飯・親子豆腐・ヨーク				米 砂糖 油 強化米	鶏ひき肉 卵 豆腐 はんぺん ヨーク	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	オレンジ・菓子				
28	火	ご飯・味噌だき・ヨーグルト				米 里芋 砂糖 油 強化米	生揚げ 豚肉 竹輪 ヨーグルト	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	アイスクリーム・菓子				
29	水	◆ご飯・秋刀魚のかば焼き 冬瓜のそぼろ煮				米 米粉 油 片栗粉 ごま油 砂糖 強化米	秋刀魚 豚ひき肉	冬瓜 人参 三つ葉	*じゃこトースト				
30	木	パン(ご飯)・ポテトとシーフードのチーズ焼き ヨーク				じゃが芋 パン(米) マヨレ マカロニ パン粉 油	卵 チーズ 小柱 えび あさり ヨーク	玉葱 人参 トマト コーン	*焼うどん				
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		599	24.2	20.3	299	3.3	709	287	0.52	0.48	27	6.0	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。

*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。

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!!

*15日(水)「防災食の日」は、裏面をご参照ください。