

日	曜	献立名	主な材料		身体を動かすエネルギー源に	血や骨・肉になる	身体の調子を整えるもの(緑)	おやつ				
			なる(黄)	なる(赤)	なる(緑)							
1	金	ご飯・生揚げのチャンプルー さつま芋サラダ	米 さつま芋	砂糖 油	米 さつま芋	生揚げ 豚肉 卵	玉葱 人参 青梗菜 胡瓜 干し椎茸	*かじり蒸しパン				
2	土	◆ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物・パン	米 じゃが芋	砂糖 油 強化米	豚肉 はんぺん ひじき	玉葱 人参 椎茸 いんげん	菓子					
4	月	パン(ご飯)・クリームシチュー・ヨーグルト	パン(米)	じゃが芋 米粉 油	牛乳 鶏肉	人参 玉葱	バナナ・菓子					
5	火	イタリアンスパゲッティ・ヨーク	パスタ	油	鶏肉 ヨーク	人参 玉葱	*ちぢみ					
6	水	ご飯・回鍋肉 キャベツとりんごのサラダ	米 砂糖	油 片栗粉 ごま油	生揚げ 豚肉	もやし 玉葱 キャベツ 人参	*おはぎ					
7	木	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	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	*人参きんぴらトースト					
8	金	ご飯・鮭の照り焼き ビーフンのゴマダレサラダ・ヨーク	米	米粉 砂糖 油	鮭 卵	胡瓜 人参	パン・菓子					
9	土	◆わかめご飯・炒り鶏	米 じゃが芋	砂糖 油 強化米	鶏肉 わかめ	大根 人参	菓子					
11	月	パン(ご飯)・ポークビーンズ・ヨーグルト	パン(米)	じゃが芋 油	豚肉 大豆	玉葱 人参	オレンジ・菓子					
12	火	ご飯・中華風五目スープ ジャーマンポテト	米 じゃが芋	春雨 油 片栗粉	豆腐 豚肉 卵	玉葱 人参 青梗菜	*豆腐入り 白玉だんご					
13	水	ひじきご飯・すまし汁	米 砂糖	油 片栗粉 強化米	鶏肉 蟹蒲鉾 油揚げ	人参 大根 ほうれん草	*焼きじゃが					
14	木	ゆかりご飯・炒り豆腐・ヨーグルト	米 砂糖	油 強化米	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 人参 しらたき	黄桃缶・菓子					
15	金	ご飯・鱈の揚げ・パスタサラダ・ヨーク	米	パスタ 米粉	鱈	胡瓜 人参	*フレンチトースト					
16	土	◆菜飯・肉じゃが	米 じゃが芋	砂糖 油 強化米	豚肉	玉葱 人参 しらたき	菓子					
18	月	チキンピラフ・ミルクスープ	米	バター 油	牛乳 鶏肉	玉葱 人参	バナナ・菓子					
19	火	10月誕生会 サラダ巻き寿司・すまし汁・りんご	米	砂糖 強化米	豆腐 蟹蒲鉾 蒲鉾	胡瓜 人参	ケーキ					
20	水	ご飯・かじきの煮付け かぶとがんもの含め煮・ヨーグルト	米 砂糖	片栗粉 強化米	かじき がんもどき	かぶ 人参	*焼きそば					
21	木	食育の日 きのこご飯・さつま芋の味噌汁・ヨーク	米 さつま芋	油 砂糖 強化米	鶏ひき肉 油揚げ わかめ	人参 こんにゃく	*ジャムサンド					
22	金	お弁当の日 ★参照★						アイス・菓子				
23	土	◆ピピンパ・スープ	米 砂糖	油 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉	小松菜 もやし	菓子					
25	月	ご飯・味付け海苔・豚汁	米 里芋	油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ	大根 人参	オレンジ・菓子					
26	火	ご飯・生揚げのふき寄せ 青梗菜のサラダ	米 里芋	砂糖 片栗粉	生揚げ 豚肉	青梗菜 白菜 玉葱	*お好み焼きパン					
27	水	パン(ご飯)・カラスカレイのトースト焼き カニ・ヨーク	パン(米)	米粉 春雨	カラスカレイ ハム	もやし 人参	黄桃缶・菓子					
28	木	牛肉とほうれん草のカレー・ヨーグルト	米 米粉	油 蜂蜜 砂糖	牛肉	玉葱 人参 ほうれん草	*めぐみ教会の りんごケーキ					
29	金	けんちんうどん・ヨーク	干しうどん	里芋	卵 鶏肉 蒲鉾	大根 人参	*フルーツヨーグルト					
30	土	◆ご飯・豚肉と野菜の味噌炒め パン	米 砂糖	片栗粉 油	豚肉 はんぺん	キャベツ 玉葱	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
	562	24.1	17.9	287	3.1	684	297	0.47	0.46	26	6.2	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、食べ物たくさん詰め込み過ぎないなどを、ぜひご指導ください。★