

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	月	菜飯・五目大豆煮・ヨーグルト		米 砂糖 油 強化米	生揚げ 大豆 鶏肉 はんぺん ヨー	大根 人参 こんにゃく グリンピース	バナナ・菓子						
2	火	チキンのトマトクリームスパゲッティ ヨー		スパゲッティ オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン スkimミルク	キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト ほうれん草 コーン しめじ	*ラスク						
4	木	パン・中華風五目スープ さつまいものバター煮		さつまいも パン 春雨 バター 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 卵 豚肉	玉葱 人参 青梗菜 えのき 葱 干し椎茸	パン缶・菓子						
5	金	ご飯・鱈の葱味噌焼き わかめとイリ卵のサラダ・ヨー		米 米粉 マヨネーズ 砂糖 油 強化米	鱈 卵 ハム わかめ ヨー	小松菜 人参 葱	*ホパインのアップケーキ						
6	土	◆すき焼き丼・南瓜の味噌汁		米 片栗粉 砂糖 油 強化米	牛肉 はんぺん わかめ	白菜 玉葱 人参 南瓜 こんにゃく えのき 椎茸 三つ葉 葱	菓子						
8	月	ご飯・根菜の胡麻味噌煮・ヨーグルト		米 里芋 砂糖 油 ごま 強化米	がんもどき 豚肉 卵 竹輪	大根 人参 蓮根 こんにゃく ごぼう いんげん	オレンジ・菓子						
9	火	11月誕生会 鮭炒飯・豚肉の天ぷら キャベツの昆布和え・柿		米 油 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま油 強化米	豚肉 鮭 塩昆布	キャベツ 柿 玉葱 人参 ほうれん草 胡瓜 葱	ケーキ						
10	水	パン・カラスカレイのコンクリームソース カリフラワーとりんごのサラダ・ヨー		じゃが芋 パン 米粉 油 バター	カラスカレイ 牛乳 スkimミルク ヨー	カリフラワー 玉葱 人参 りんご 胡瓜 クリームコーン 青梗菜 しめじ コーン	*五平餅						
11	木	さつまいもご飯・かみなり汁・ヨーグルト		米 さつまいも 油 ごま油 強化米	豆腐 鶏肉 蒲鉾 油揚げ ヨーグルト	大根 人参 ごぼう こんにゃく 舞茸 葱	*ツナドック						
12	金	親子遠足(2階クラス お弁当 ※2階クラスのお弁当にはピックの使用は止めてください。給食メモ参照)						アイスクリーム・菓子					
13	土	◆ひじきご飯・すまし汁		米 油 砂糖 強化米	鶏肉 竹輪 ひじき	人参 白菜 こんにゃく 小松菜 しめじ えのき グリンピース	菓子						
15	月	ご飯・味付け海苔・生揚げの卵とじ		米 油 砂糖 ごま油 強化米	生揚げ 卵 豚肉 味付け海苔	白菜 人参 玉葱 青梗菜 干し椎茸	バナナ・菓子						
16	火	じゃこときのこの和風スパゲッティ ヨー		スパゲッティ	しらす 焼き海苔 ヨー	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 コーン エリンギ しめじ えのき 椎茸	*マヨネーズ						
17	水	収穫感謝祭 おにぎり(ゆかり・わかめ) 豚汁・1階みかん(2階バナナ)		米 里芋 油	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ	みかん(バナナ) 大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	*マカロニきな粉						
18	木	パン・鶏肉と野菜のクリーム煮 ヨーグルト		パン じゃが芋 油 強化米	牛乳 鶏肉 スkimミルク ヨーグルト	白菜 小松菜 玉葱 人参 レタス クリームコーン しめじ 青梗菜 ブロッコリー いんげん 舞茸	黄桃缶・菓子						
19	金	食育の日 ご飯・鮭の南部焼き・れんこんサラダ ヨー		米 米粉 油 砂糖 ごま ごま油 強化米	鮭 卵 ハム ヨー	蓮根 人参 いんげん	*ジャムサンド						
20	土	◆ご飯・八宝菜・パン缶		米 片栗粉 ごま油 強化米	豚肉 ナルト	白菜 玉葱 人参 青梗菜 椎茸 いんげん 葱 パン缶	菓子						
22	月	ご飯・麻婆豆腐・ヨー		米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 ヨー	玉葱 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸	みかん・菓子						
24	水	ハヤシライス・ヨー		米 じゃが芋 油 強化米	牛肉 卵 ヨー	玉葱 人参 ホールトマト しめじ グリンピース	*ピザトースト						
25	木	パン・シーフードチャウダー ヨー		パン じゃが芋 マカロニ 米粉 油	牛乳 小柱 えび あさり スキムミルク ヨー	人参 玉葱 ブロッコリー	*そばろおにぎり						
26	金	ご飯・かじきの味噌煮 ほうれん草の和え物		米 砂糖 強化米	かじき 竹輪 油揚げ かつお節	ほうれん草 人参 葱 切干大根	*さつまいものガレット						
27	土	◆チキンパフ・白菜のスープ		米 油 強化米	鶏肉 ベーコン	白菜 人参 玉葱 コーン えのき しめじ ピーマン	菓子						
29	月	ゆかりご飯 ひじきとじゃが芋の煮物・ヨー		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	人参 玉葱 いんげん	みかん・菓子						
30	火	ご飯・豚肉の生姜汁・ヨー		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豚肉 ヨー	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青梗菜 エリンギ	*切干大根餅						
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
		558	24.6	18.1	314	3.6	661	315	0.48	0.49	33	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)

コロナ感染が落ち着いてきたので、今月より全園児1週間に1回のパン食を再開します。(変更時は門の掲示板でお知らせします)

**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、給食へ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5月に配布した、レシピプリントを参照ください!

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。★