

2021年12月

## 献立表

箱舟保育園

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・チャプチェ キャベツとりんごのサラダ			パン 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	卵 牛肉	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 りんご 胡瓜 ニラ 干し椎茸	*フルーツヨーグルト					
2	木	大豆入ミートスパゲッティー・ヨーク			スパゲッティー 米粉 油 砂糖	大豆 卵 豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ ヨーク	玉葱 ホールトマト 人参 しめじ セロリ パセリ 干し椎茸	*焼きいも					
3	金	ご飯・鰯の照り焼き・卵の花			米 砂糖 油 強化米	鰯 おから 鶏ひき肉 油揚げ	人参 ほうれん草 葱 干し椎茸	黄桃缶・菓子					
4	土	◆わかめご飯・筑前煮			米 里芋 砂糖 油 ごま油 強化米	鶏肉 ちくわ わかめ	大根 人参 ごぼう こんにゃく グリピース 干し椎茸	菓子					
6	月	ご飯・豚肉の柳川風煮・ヨーグルト			米 砂糖 油 強化米	生揚げ 卵 豚肉 はんぺん 海苔	ごぼう 人参 玉葱 三つ葉 椎茸	みかん・菓子					
7	火	12月誕生会 パン・ミートローフ・南瓜のサラダ・いちご			パン じゃが芋 マヨドレ 片栗粉 油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ おから	南瓜 玉葱 いちご 人参 胡瓜 オクラ	ケーキ					
8	水	白菜と豚肉の煮込みうどん・ヨーク			干しうどん 油 砂糖	卵 豚肉 ナルト 油揚げ ヨーク	白菜 人参 玉葱 小松菜 葱	*おから入り甘辛だんご					
9	木	麻婆丼・さつまいものレモン煮			米 さつまいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 青梗菜 葱 ニラ レモン汁 干し椎茸	パイン缶・菓子					
10	金	ご飯・鮭のクリーム煮・ヨーグルト			米 じゃが芋 油 米粉 強化米	鮭 牛乳 スキミルク ヨーグルト	玉葱 人参 ブロッコリー コーン しめじ	*きな粉トースト					
11	土	◆五目ご飯・すまし汁			米 砂糖 油 強化米	鶏肉 わかめ	ほうれん草 人参 こんにゃく ごぼう えのき いんげん 干し椎茸	菓子					
13	月	ご飯・味付け海苔・親子豆腐			米 砂糖 油 強化米	豆腐 卵 鶏肉 はんぺん 味付け海苔	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	みかん・菓子					
14	火	ビーフストロガノフ・ヨーグルト			米 バター 油 強化米	牛肉 卵 生クリーム ヨーグルト	玉葱 人参 えりんぎ まいたけ しめじ 椎茸 グリピース	黄桃缶・菓子					
15	水	パン・カラスカレイのクリームニル 蕪とがんもの洋風蟹あんかけ・ヨーク			パン 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	カラスカレイ がんもどき 蟹	蕪 人参 三つ葉	*りんごのカップケーキ					
16	木	食育の日 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 ヨーグルト	大根 人参 こんにゃく ごぼう 蓮根 いんげん	*ジャムサンド					
17	金	中華おこわ・中華風コンスープ			米 餅米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 鶏肉 卵 焼き豚 わかめ 干し貝柱	人参 こんにゃく 青梗菜 コーン 浅葱 葱 干し椎茸	*じゃが芋の小判焼き					
18	土	◆ツナとトマトのスパゲッティー・パイン缶			スパゲッティー 油	ツナ	玉葱 人参 ホールトマト コーン パイン缶	菓子					
3歳以上児 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	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
		587	25.1	21.1	286		3.2	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.8	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。\*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!!