

2022年7月

献立表

箱舟保育園



日	曜	主な材料 献立名	身体を動かすエネルギー源になる (黄)	血や骨・肉になる (赤)	身体を調子を整えるもの (緑)				おやつ						
					ビタミン										
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ナトリウム mg	鉄 mg	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食塩 g	
1	金	黒パン・ミートサラダ・ヨーグ	じゃが芋 パン マヨドレ 油 砂糖	牛肉 卵 ヨーク	人参 玉葱 アスパラガス コーン										黄桃缶・菓子
2	土	◆茄子とひき肉のハヤシ・パイン缶	米 じゃが芋 米粉 蜂蜜 油 砂糖 強化米	豚ひき肉 牛ひき肉	茄子 人参 玉葱 ホールトマト えのき りんご果汁 干し椎茸 パイン缶										菓子
4	月	ひじきご飯・かきたま汁	米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豆腐 鶏肉 卵 蒲鉾 油揚げ ひじき	人参 こんにゃく ごぼう 青梗菜 舞茸 グリンピース										バナナ・菓子
5	火	超熟ロール・シーフードチャウダー・ヨーグルト	じゃが芋 パン マカロニ 米粉 油	牛乳 小柱 エビ あさり スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 コーン しめじ いんげん										* トマトのカップケーキ
6	水	◆ゆかりご飯・豚汁	米 里芋 油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸										* マヨトースト
7	木	七夕そうめん・ヨーグ	そうめん 油 砂糖	ハム 卵 ヨーク	みかん缶 ほうれん草 人参 浅葱 干し椎茸										* おはぎ
8	金	ご飯・鱈の蒲焼・南瓜サラダ・ヨーグルト	米 米粉 マヨレ 油 砂糖 ごま 強化米	鱈 卵 ヨーグルト	南瓜 胡瓜 玉葱										ミルクケーキ
9	土	◆コーンピラフ・豆乳スープ	米 米粉 オリーブ油 バター 油 強化米	豆乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン しめじ えのき コーン 浅葱										菓子
11	月	ご飯・他人煮・ヨーグ	米 砂糖 油 強化米	豚肉 卵 高野豆腐 はんぺん 海苔	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸										すいか・菓子
12	火	◆7月誕生会 冷やし中華・ぶどう	中華麺 砂糖 ごま油	焼き豚 わかめ	もやし 胡瓜 人参 コーン ぶどう										ケーキ
13	水	ABロール・カラスカレイのコーンマヨ焼き ビーフンの中華サラダ	パン ビーフン 米粉 マヨレ 油 砂糖 ごま ごま油	カラスカレイ 卵 チーズ 干しエビ	人参 クリームコーン にはら 干し椎茸										* お好み焼き
14	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 玉葱 人参 ホールトマト ハブカ 椎茸 りんご果汁										* ジャムサンド
15	金	中華おこわ・冬瓜のスープ・ヨーグ	米 もち米 砂糖 油 片栗粉 強化米 ごま油	豆腐 鶏肉 蟹蒲鉾 干し貝柱 ヨーク	冬瓜 人参 こんにゃく 葱 三つ葉 干し椎茸										アイスクリーム・菓子
3歳以上児 1か月平均			560	23.1	16.8	273	667	3.2	296	0.56	0.49	25	4.3	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・離乳食児、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。お願いいたします。

お願い

窒息防止に食材の形・姿勢など、日常から気を付けてください!

12日の「ぶどう(デラウエア)」がです。ももぐみ以上のクラスのお友だちは、自分で皮をむきながら食べる練習を、ご自宅でも行ってくださいね。

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!!