

# 献立表

日	曜	献立名	主な材料	身体を動かすエネルギーになる(黄)	血や骨・肉になる(赤)	身体の調子を整えるもの(緑)	おやつ
16	土	◆ご飯・生揚げとじゃが芋の煮物 みかん缶		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	生揚げ 豚肉 はんぺん ひじき	みかん缶 玉葱 人参 しらたき いんげん	菓子
19	火	ご飯・味付け海苔・あさり入り炒り豆腐		米 砂糖 油 強化米	豆腐 卵 あさり 味付けのり	玉葱 人参 しらたき 小松菜 しめじ 葱 干し椎茸	すいか・菓子
20	水	◆モーニングロール・ホークビーンズ・ヨーグルト		じゃが芋 パン バター 油 砂糖	大豆 豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ホールトマト グリンピース パセリ	*豆腐入り白玉団子
21	木	ご飯・チャプチェ・ヨーク		米 春雨 砂糖 油 ごま 強化米 ごま油	牛肉 卵 ヨーク	玉葱 人参 ニラ 干し椎茸	黄桃缶・菓子
22	金	◆ご飯・かじきの煮付け 胡瓜とハムのサラダ・ヨーグルト		米 マヨレ 砂糖 油 強化米	かじき ベーコン わかめ ヨーグルト	胡瓜 人参 コーン 生姜	*カルピス蒸しパン
23	土	◆ご飯・麻婆豆腐・パン缶		米 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 ニラ 葱 干し椎茸 パン缶	菓子
25	月	メシカンライス・ミルクスープ		米 米粉 オリーブ油 油 砂糖 強化米	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 スキムミルク	玉葱 人参 キャベツ 青梗菜 コーン ホールトマト えのき パプリカ ピーマン	*エビトースト
26	火	しらすと夏野菜のスパゲッティ・ヨーク		スパゲッティ	しらす ヨーク	茄子 玉葱 人参 トマト ブロッコリー しめじ コーン パプリカ	*ホットケーキ
27	水	◆ご飯・豆腐と野菜の旨煮・ヨーグルト		米 片栗粉 砂糖 ごま油 強化米	豆腐 豚肉 ナルト ヨーグルト	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 いんげん 生姜	ミルクケーキ
28	木	◆ご飯・茄子と挽肉の炒め物・ヨーク		米 砂糖 油 ごま油 強化米	生揚げ 豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーク	茄子 玉葱 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸 大蒜 生姜	すいか・菓子
29	金	◆超熟ロール・鮭のマリネ カレー・マンボット		パン じゃが芋 米粉 油 砂糖 オリーブ油	鮭 ベーコン	玉葱 トマト 人参 コーン しめじ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン いんげん	*フルーツヨーグルト
30	土	◆五目ご飯・すまし汁		米 砂糖 片栗粉 油 強化米	豆腐 鶏肉 油揚げ わかめ	人参 小松菜 こんにゃく 舞茸 いんげん 干し椎茸	菓子

3歳以上児 16日~30日平均	エネルギー			ミネラル			ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	ナトリウム mg	鉄 mg	A ㎍ RAE		B1 mg	B2 mg	C mg		
	531	21.8	15.8	831	627	3.6	299	0.57	0.42	25		

日	曜	献立名	主な材料	身体を動かすエネルギーになる(黄)	血や骨・肉になる(赤)	身体の調子を整えるもの(緑)	おやつ
8/1	月	◆菜飯・豚肉の生姜ソテー		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豚肉 生揚げ	キャベツ もやし 玉葱 人参 青梗菜 えのき	すいか・菓子
2	火	◆ご飯・豚汁・ヨーク		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	*お好み焼きパン
3	水	シーフードピラフ・ 青梗菜のミルクスープ		米 米粉 オリーブ油	牛乳 小柱 エビ あさり ベーコン スキムミルク	玉葱 人参 青梗菜 コーン えのき 赤パプリカ ピーマン 浅葱	*スイートパンプキン
4	木	◆ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物 ヨーグルト		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	豚肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき ヨーグルト	人参 玉葱 いんげん	黄桃缶・菓子
5	金	◆ABロール・鱈のカレー揚げ 夏野菜のラタトゥイユ・ヨーク		パン 米粉 油	鱈 ヨーク	南瓜 ホールトマト 玉葱 人参 茄子 ズッキーニ 赤パプリカ しめじ 大蒜	*切干大根もち
6	土	◆ご飯・すき焼き風煮物・パン缶		米 砂糖 油 強化米	焼き豆腐 豚肉	白菜 玉葱 人参 こんにゃく 椎茸 葱 パン缶	菓子
8	月	ご飯・生揚げの卵とじ・ヨーグルト		米 砂糖 油 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉 卵 はんぺん ヨーグルト	人参 玉葱 青梗菜 干し椎茸	バナナ・菓子
9	火	まるはちの日 ◆ころきしめん・ヨーク		きしめん 砂糖	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ヨーク	ほうれん草 人参 浅葱	*味噌蒸しパン
10	水	超熟ロール・コーンクリームシチュー・ヨーグルト		じゃが芋 パン マカロニ 米粉 油	牛乳 鶏肉	玉葱 人参 クリームコーン しめじ いんげん	*五平餅
12	金	ひじきご飯・かきたま汁		米 冷麦 油 砂糖 片栗粉	鶏肉 卵 油揚げ ひじき	人参 こんにゃく 青梗菜 えのき グリーンピース しめじ	*マカロニきな粉
13	土	お弁当		アレルギー児は除去食材はお弁当に使用しないでください			菓子
15	月	お弁当		アレルギー児は除去食材はお弁当に使用しないでください			マドレーヌ
16	火	ツナのクリームスパゲッティ パン缶		じゃが芋 スパゲッティ	牛乳 ツナ スキムミルク	玉葱 人参 ホールトマト パン缶 いんげん	*コーンマヨトースト
17	水	◆黒パン麻婆春雨・ヨーク		パン 春雨 砂糖 油	豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーク	玉葱 人参 茄子 青梗菜 葱 干し椎茸 大蒜 生姜	すいか・菓子
18	木	◆ご飯・鮭の味噌焼き トマトのごま和え		米 砂糖 米粉 油 ごま 強化米	鮭 ベーコン わかめ	トマト 胡瓜 生姜	*ジャムサンド
19	金	食育の日「夏が旬の食べ物」 夏カレー・ヨーグルト		米 米粉 蜂蜜 油 砂糖 強化米	牛肉 ヨーグルト	南瓜 茄子 玉葱 人参 ホールトマト 赤パプリカ 椎茸 りんご果汁	アイスクリーム・菓子
20	土	◆ご飯・肉じゃが・黄桃缶		じゃが芋 米 油 砂糖 強化米	豚肉	玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん もも缶	菓子

# 献立表

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						
22	月	◆ゆかりご飯・五目大豆煮・ヨーグ		米 砂糖 油 強化米	生揚げ 大豆 鶏肉 はんぺん ヨーグ	大根 人参 こんにゃく グリンピース	すいか・菓子						
23	火	◆鶏の照り焼き丼・味噌汁		米 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 強化米	鶏肉 豆腐 卵 わかめ 海苔	胡瓜 茄子 三つ葉 生姜	*パイナップルのカップケーキ						
24	水	ご飯・豚肉と牛蒡の卵とじ・ヨーグ		米 油 強化米	生揚げ 卵 豚肉 竹輪 ヨーグ	ごぼう 人参 玉葱 しらたき 小松菜	*ツナチーズサンド						
25	木	肉味噌うどん・ヨーグ		干しうどん 片栗粉 砂糖 油	豚ひき肉 卵 ヨーグ	もやし 茄子 玉葱 人参 ピーマン 干し椎茸	ミルクケーキ						
26	金	モーニングロール・カラスカレイのクリームかけ マカロニサラダ		パン じゃが芋 マカロ マドレ 米粉	カラスカレイ 牛乳 ハム スキムミルク	玉葱 人参 胡瓜 しめじ コーン いんげん	*フルーツヨーグ						
27	土	◆ご飯・回鍋肉・黄桃缶		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豚肉	キャベツ 人参 玉葱 青梗菜 もやし エリンギ もも缶	菓子						
29	月	ご飯・親子豆腐・ヨーグ		米 砂糖 油 強化米	豆腐 卵 鶏肉 海苔	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	すいか・菓子						
30	火	ご飯・かじきの味噌煮 冬瓜とがんもの蟹あんかけ・ヨーグ		米 砂糖 片栗粉 強化米	かじき がんもどき 蟹 ヨーグ	冬瓜 人参 三つ葉 生姜	*フレンチトースト						
31	水	超熟ロール ポテトとソーセージのチーズ焼き ヨーグ		じゃが芋 パン マドレ マカロニ 油	卵 チーズ ウィナー ヨーグ	玉葱 人参 いんげん 赤パプリカ	黄桃缶・菓子						
3歳以上児 8月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	ナトリウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
		582	24.2	18.8	315	693	3.3	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.6	1.8
								319	0.54	0.49	27		

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、食べ物をたくさん詰め込み過ぎないなどを、ぜひご指導ください。