

献 立 表 箱舟保育園

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				
			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ナトリウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩
1か月平均		kcal	g	g	mg	mg	mg	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
1	木	チキンクリームスパゲッティー コールスローサラダ	スパゲッティー 米粉 油 オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ハム スkimミルク	南瓜 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン しめじ いんげん	*とりそぼろおにぎり							
2	金	五目ご飯・かき玉汁	米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豆腐 鶏肉 卵 蒲鉾 油揚げ わかめ	人参 ごぼう こんにやく 青梗菜 舞茸 グリピース 干し椎茸	*ホパイのアップケーキ							
3	土	◆豚肉の味噌丼・パイン缶	米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油 強化米	生揚げ 豚肉	キャベツ 人参 玉葱 青梗菜 しめじ えのき ハイナップル	菓子							
5	月	◆わかめご飯・筑前煮・ヨーグルト	米 里芋 砂糖 油 ごま油 強化米	がんもどき 鶏肉 竹輪 わかめ	大根 人参 ごぼう こんにやく グリピース 干し椎茸	バナナ・菓子							
6	火	◆冷やし中華・梨	干し中華麺 砂糖 油 ごま油	焼き豚	もやし 胡瓜 トマト 人参 コーン 梨	ケーキ							
7	水	他人丼・切干大根としらすの中華和え	米 砂糖 油 ごま油 強化米	卵 豚肉 しらす 高野豆腐 海苔	玉葱 人参 小松菜 胡瓜 切干大根 葱 干し椎茸	*ラスク							
8	木	黒パン・ミートサラダ・ヨーグルト	パン じゃが芋 マヨドレ 砂糖 油	牛肉 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 胡瓜 コーン	黄桃缶・菓子							
9	金	ご飯・鱈の甘酢あんかけ 春雨ごまだれサラダ・ヨーク	米 春雨 米粉 油 砂糖 片栗粉 油 強化米	鱈 卵 ハム ヨーク	玉葱 人参 青梗菜 ほうれん草 えのき パプリカ ピーマン 生姜	*おから入り甘辛団子							
10	土	◆ご飯・肉じゃがカレー味・みかん缶	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 みかん缶	菓子							
12	月	ご飯・味付け海苔・回鍋肉・ヨーグルト	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉 味付け海苔 ヨーグルト	キャベツ もやし 玉葱 人参 青梗菜 エリンギ	マドレーヌ							
13	火	◆クロワッサン・カジキフライ マカロニカレーソーテー・オレンジ	パン パン粉 マカロニ 小麦粉 油 マヨドレ	かじき ハム	玉葱 人参 クリームコーン パプリカ 胡瓜 オレンジ	ケーキ							
14	水	◆ご飯・麻婆豆腐・ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト	玉葱 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸	巨峰・菓子							
15	木	◆「防災食の日」 チキンライス(α七米)・コンソメスープ	チキンライス	わかめ	コーン	*マカロニきな粉							
16	金	◆「食育の日 秋が旬の食べ物」 菜飯・さつま芋の甘辛煮・ヨーク	さつま芋 米 片栗粉 砂糖 油 強化米	生揚げ 豚肉 ヨーク	玉葱 人参 こんにやく いんげん 干し椎茸	*ジャムサンド							
17	土	◆ご飯・八宝菜・パイン缶	米 ごま油 片栗粉 強化米	豚肉 なた	白菜 青梗菜 人参 葱 椎茸 干し椎茸 生姜 大蒜	菓子							
20	火	超熟ロール・中華風五目スープ ひじきと胡瓜のミルクサラダ	パン マヨドレ 春雨 片栗粉 油 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 卵 ひじき ツナ	冬瓜 人参 青梗菜 胡瓜 えのき 葱 干し椎茸	*フライドポテト							
21	水	◆ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き ヨーグルト	米 米粉 バター 砂糖 油 強化米	鮭 ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 玉葱 コーン 青梗菜 しめじ えのき 椎茸 葱	オレンジ・菓子							
22	木	チキンピラフ・豆乳ミルクスープ ヨーク	米 米粉 バター オリーブ油 油 強化米	牛乳 豆乳 鶏肉 スkimミルク ペーコン	人参 玉葱 青梗菜 コーン しめじ ピーマン えのき	*じゃこトースト							
24	土	◆茄子とひき肉のカレー・黄桃缶	米 米粉 蜂蜜 油 砂糖 強化米	豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 茄子 人参 トマト えのき パプリカ いんげん りんご果汁 干し椎茸 もも缶	菓子							
26	月	ゆかりご飯・すき焼き風煮・ヨーク	米 砂糖 強化米	焼き豆腐 卵 豚肉 はんぺん ヨーク	白菜 人参 玉葱 こんにやく 小松菜 えのき 葱	バナナ・菓子							
27	火	海鮮あんかけうどん 南瓜のそぼろ煮	干しうどん 片栗粉 砂糖 ごま油	鶏ひき肉 小柱 えび いか なた	南瓜 キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 椎茸 葱 生姜	*フルーツヨーグルト							
28	水	◆ご飯・けんちん汁・ヨーク	米 里芋 油 強化米	豆腐 鶏肉 蒲鉾 油揚げ	大根 人参 ごぼう こんにやく 葱 干し椎茸	*ツナドック							
29	木	AB ロール・マカロニカレーシチュー ヨーグルト	じゃが芋 パン 米粉 マカロニ 油 蜂蜜	牛乳 ウィナー スkimミルク ヨーグルト	玉葱 人参 ブロッコリー しめじ	*和風ホットケーキ							
30	金	◆ご飯・秋刀魚の蒲焼風 青梗菜の磯香和え・ヨーク	米 米粉 油 砂糖 強化米	秋刀魚 卵 ヨーク	青梗菜 人参 えのき 生姜	アイスクリーム・菓子							

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。*は手作りおやつです。◆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!!

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。**14日の巨峰もカットして提供します。**
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。