



# 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    |        |        |          |         |        |       |          |             |       |              |        |       |             |
|----|---|--|--------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|----------------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-------|----------|-------------|-------|--------------|--------|-------|-------------|
|    |   |  | 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) | 身体の調子を整えるもの(緑)     |             |                |        |        |        |          |         |        |       |          |             |       |              |        |       |             |
| 1  | 火 | 黒パン・ポテトとチキンのチーズ焼き<br>ヨーグ                 | じゃが芋   | パン                 | マヨレ         | マカロニ               | 油           | 卵              | 鶏肉     | チーズ    | ヨーグ    | 玉葱       | 人参      | ブロッコリー | パプリカ  | * 切干大根餅  |             |       |              |        |       |             |
| 2  | 水 | ◆ご飯・鱈のきのこあんかけ<br>さつま芋のレモン煮・ヨーグルト         | 米      | さつま芋               | 米粉          | 油                  | 強化米         | 鱈              | ヨーグルト  | 玉葱     | 人参     | ピーマン     | しめじ     | えのき    | 椎茸    | オレンジ・菓子  |             |       |              |        |       |             |
| 4  | 金 | 麻婆丼・ほうれん草の磯和え                            | 米      | 砂糖                 | 片栗粉         | 油                  | 強化米         | 豆腐             | 豚ひき肉   | 牛ひき肉   | じゃこ    | 海苔       | 玉葱      | 人参     | キャベツ  | 青梗菜      | * ピザトースト    |       |              |        |       |             |
| 5  | 土 | ◆簡易給食 カレーライス                             | ご飯     | カレー                |             |                    |             |                |        |        |        |          |         |        |       | 菓子       |             |       |              |        |       |             |
| 7  | 月 | AB ロール・ソーセージシチュー・ヨーグルト                   | じゃが芋   | パン                 | マカロニ        | 米粉                 | 油           | 牛乳             | ウイナー   | スキムミルク | ヨーグルト  | 玉葱       | 人参      | ブロッコリー | しめじ   | バナナ・菓子   |             |       |              |        |       |             |
| 8  | 火 | 11 月誕生会 ◆ 鮭炒飯<br>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          | 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          | ケーキ   |              |        |       |             |
| 9  | 水 | ◆さつま芋ご飯・かみなり汁・ヨーグ                        | 米      | さつま芋               | 里芋          | 油                  | 強化米         | 豆腐             | 豚肉     | 蒲鉾     | 油揚げ    | かつお節     | わかめ     | 大根     | 茄子    | こんにゃく    | ごぼう         | えのき   | * ツナドッグ      |        |       |             |
| 10 | 木 | ご飯・味付け海苔・五目大豆煮・ヨーグルト                     | 米      | 砂糖                 | 油           | 強化米                |             | がんもどき          | 大豆     | 鶏肉     | 味付け海苔  | 大根       | 人参      | こんにゃく  | グリピース | マドレーヌ    |             |       |              |        |       |             |
| 11 | 金 | 味噌煮込みうどん<br>ひじきと青梗菜のミルクサラダ               | 干しうどん  | マヨレ                | 砂糖          | 油                  |             | 卵              | 鶏肉     | ツナ     | 蒲鉾     | 油揚げ      | ひじき     | 白菜     | 人参    | 青梗菜      | 葱           | 干し椎茸  | * チーズおにぎり    |        |       |             |
| 12 | 土 | ◆ご飯・八宝菜・黄桃缶                              | 米      | 片栗粉                | ごま油         | 強化米                |             | 豚肉             | ナルト    |        |        | キャベツ     | 人参      | 玉葱     | 青梗菜   | 葱        | 椎茸          | 生姜    | 大蒜           | もも缶    | 菓子    |             |
| 14 | 月 | ご飯・生揚げの卵とじ・ヨーグ                           | 米      | 砂糖                 | 片栗粉         | 油                  | 強化米         | 生揚げ            | 卵      | 豚肉     | はんぺん   | ヨーグ      | キャベツ    | 玉葱     | 人参    | 小松菜      | オレンジ・菓子     |       |              |        |       |             |
| 15 | 火 | 海鮮醤油ラーメン・パン缶                             | 干し中華麺  | 砂糖                 | 油           |                    |             | 卵              | ゆ      | あさり    | えび     | ナルト      | もやし     | 玉葱     | 人参    | 青梗菜      | 椎茸          | ニラ    | 葱            | パン缶    | * ラスク |             |
| 16 | 水 | 収穫感謝祭<br>◆おにぎり(ゆかり・わかめ)・豚汁<br>みかん(乳児バナナ) | 米      | 里芋                 | 油           | 強化米                |             | 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    |        |       |             |
| 17 | 木 | 超熟ロール・鶏肉と野菜のクリーム煮<br>ヨーグルト               | じゃが芋   | パン                 | 米粉          | 油                  |             | 牛乳             | 鶏肉     | スキムミルク | 白菜     | 人参       | クリームコーン | 小松菜    | しめじ   | もも缶      | 黄桃缶・菓子      |       |              |        |       |             |
| 18 | 金 | ◆ご飯・鰯の煮付け<br>大根のそぼろ煮・ヨーグ                 | 米      | 砂糖                 | 片栗粉         | 油                  | 強化米         | 鰯              | 鶏ひき肉   | 油揚げ    | ヨーグ    | 大根       | 人参      | いんげん   | 生姜    | * ジャムサンド |             |       |              |        |       |             |
| 19 | 土 | ◆ご飯・さつま芋の甘辛煮・みかん缶                        | さつま芋   | 米                  | 片栗粉         | 油                  | 強化米         | 生揚げ            | 鶏肉     |        | 玉葱     | みかん缶     | 人参      | いんげん   | 生姜    | 菓子       |             |       |              |        |       |             |
| 21 | 月 | チキンライス・かぶのミルクスープ・ヨーグルト                   | 米      | 米粉                 | バター         | オリーブ油              | 油           | 牛乳             | 鶏肉     | ベーコン   | スキムミルク | ヨーグルト    | かぶ      | 人参     | 玉葱    | しめじ      | コーン         | ピーマン  | 浅葱           | みかん・菓子 |       |             |
| 22 | 火 | ◆モーニングロール・ポテトとコーンのバター煮<br>コールスローサラダ      | じゃが芋   | パン                 | 油           | バター                | 砂糖          | ツナ             |        |        | キャベツ   | 玉葱       | 人参      | りんご    | コーン   | 水菜       | しめじ         | グリピース | * ひじきの五平餅    |        |       |             |
| 24 | 木 | ◆ご飯・筑前煮・ヨーグ                              | 米      | 里芋                 | 砂糖          | 油                  | ごま油         | 強化米            | 生揚げ    | 鶏肉     | 竹輪     | ヨーグ      | 大根      | 人参     | ごぼう   | こんにゃく    | グリピース       | 干し椎茸  | アイスクリーム・菓子   |        |       |             |
| 25 | 金 | ◆ご飯・カラスカレイのカレームニエル<br>蓮根のきんぴら・ヨーグルト      | 米      | 米粉                 | 油           | 砂糖                 | ごま          | 強化米            | カラスカレイ | 豚肉     | ヨーグルト  | 蓮根       | 人参      | こんにゃく  | ピーマン  | 生姜       | * さつま芋のカレット |       |              |        |       |             |
| 26 | 土 | ◆ハヤシライス・パン缶                              | じゃが芋   | 米                  | 油           | 強化米                |             | 豚肉             |        |        | 玉葱     | 人参       | トマト     | しめじ    | グリピース | パン缶      | 菓子          |       |              |        |       |             |
| 28 | 月 | ◆ご飯・回鍋肉・ヨーグ                              | 米      | 砂糖                 | 片栗粉         | 油                  | 強化米         | 生揚げ            | 豚肉     | ヨーグ    | キャベツ   | 人参       | 玉葱      | 青梗菜    | エリンギ  | みかん・菓子   |             |       |              |        |       |             |
| 29 | 火 | チキンときのこのクリームスパゲッティ<br>カリフラワーの卵サラダ        | スパゲッティ | マヨレ                | 米粉          |                    |             | 牛乳             | 鶏肉     | 卵      | ツナ     | 玉葱       | 人参      | カリフラワー | ほうれん草 | 胡瓜       | コーン         | 舞茸    | しめじ          | えのき    | 椎茸    | * フルーツヨーグルト |
| 30 | 水 | ご飯・鮭の香味ソースかけ<br>わかめと炒り卵のサラダ・ヨーグルト        | 米      | 米粉                 | 油           | 砂糖                 | 強化米         | 鮭              | 卵      | わかめ    | ヨーグルト  | 玉葱       | 人参      | 青梗菜    | えのき   | 浅葱       | 大蒜          | 生姜    | * りんごのカップケーキ |        |       |             |



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児は、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。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。