

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						
1	木	◆超熟ロール・カレーホーケーンズ・ヨーグルト		じゃが芋 パン 米粉 油 蜂蜜	大豆 豚肉 パコン ヨーグルト	玉葱 人参 ホールトマト しめじ グリーンピース	*豆腐入り甘辛だんご						
2	金	ご飯・味付け海苔・けんちん汁		米 里芋 油 強化米	豆腐 鶏肉 蒲鉾 油揚げ 味付け海苔	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	プチシュー						
3	土	◆ご飯・生揚げのふき寄せ・黄桃缶		米 里芋 油 片栗粉 砂糖 強化米	生揚げ 豚肉 はんぺん	白菜 玉葱 人参 もも缶 椎茸 いんげん	菓子						
5	月	牛肉と根菜のご飯・そうめん汁		米 さつま芋 素麺 砂糖 油 強化米 ごま油	豆腐 牛肉 蟹蒲鉾 わかめ	人参 ほうれん草 こんにゃく 牛蒡 蓮根 舞茸 三つ葉 干し椎茸	スナックパン						
6	火	12月誕生会 ◆クロワッサン・ミートローフ・南瓜のサラダ・苺		パン じゃが芋 マヨレ 片栗粉 油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ おから	南瓜 玉葱 人参 胡瓜 オクラ 苺	ケーキ 						
7	水	味噌ラーメン・ヨーク		中華麺 砂糖 油	豚ひき肉 卵 なたと ヨーク	もやし 人参 玉葱 青梗菜 コーン 葱	*お好み焼き						
8	木	ご飯・親子煮・ももヨーグルト		米 砂糖 油 強化米	卵 鶏肉 はんぺん 高野豆腐 ヨーグルト 海苔	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	みかん・菓子						
9	金	◆ご飯・鯛の照り焼き・卵の花・ヨーク		米 砂糖 油 強化米	ぶり おから 鶏ひき肉 ヨーク 油揚げ	人参 いんげん 葱 生姜 干し椎茸	*きな粉トースト						
10	土	◆ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物 みかん缶		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	豚肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき	人参 玉葱 いんげん みかん缶	菓子						
12	月	◆菜飯・豚肉の生姜ソテー・ヨーグルト		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	生揚げ 豚肉 ヨーグルト	キャベツ もやし 人参 玉葱 青梗菜 えのき	みかん・菓子						
13	火	◆ご飯・麻婆豆腐・さつま芋のりんご煮		米 さつま芋 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 りんご ニラ 葱 レモン果汁 干し椎茸	*ホパイのかップケーキ						
14	水	AB ロール・鱈のコンクリームかけ ブロッコリーとひじきのサラダ・ヨーク		パン 米粉 油 砂糖	タラ 牛乳 卵 スキムミルク ひじき パコン ヨーク	ブロッコリー 玉葱 人参 クリームコーン	*洋風焼きおにぎり						
15	木	お弁当の日	食物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!					メロンパン					
16	金	食育の日「冬が旬の食べ物」 中華おこわ・中華風コンスープ・ヨーグルト		米 もち米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油	豆腐 鶏肉 卵 焼き豚 干し貝柱 ヨーグルト	人参 こんにゃく 青梗菜 コーン 葱 浅葱 干し椎茸	*ジャムサンド						
17	土	◆ツナとトマトのスパゲッティー・パン缶		スパゲッティー じゃが芋 油	ツナ	玉葱 人参 ホールトマト ピーマン 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	ナトリウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g	
		580	24.5	18.6	282	688	3.1	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	5.1	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!!

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。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。

