

献 立 表 箱舟保育園

日	曜	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											
6	金	パン・カラスカレイのオーロラソース ビーフンのゴマダレサラダ・ヨーク			パン ビーフン 米粉 マヨレ 油 砂糖		カラスカレイ ヨーク 卵		人参 小松菜			*五平餅	
7	土	◆豚肉の味噌丼・黄桃缶			米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油 強化米		生揚げ 豚肉		キャベツ 玉葱 人参 もやし 青梗菜 いんげん しめじ えのき もも缶			菓子	
10	火	パン・ポテトとチキンのオープン焼き パイン缶			じゃが芋 パン マヨレ		鶏肉 卵 チーズ		玉葱 人参 いんげん パプリカ パイン缶			*コーンとツナのカップケーキ	
11	水	わかめご飯・豚肉の柳川風煮 ヨーグルト			米 砂糖 油 強化米		生揚げ 卵 豚肉 はんぺん わかめ ヨーグルト		ごぼう 人参 玉葱 ほうれん草			*白玉ぜんざい	
12	木	ビーフストロガノフ カリフラワーとりんごのサラダ			米 パター 油 強化米		牛肉 生クリーム		玉葱 人参 カリフラワー りんご 水菜 エリンギ 舞茸 しめじ グリンピース 椎茸			みかん・菓子	
13	金	◆ご飯・鰯の葱醤油焼き がんもどきの含め煮・ヨーグルト			米 米粉 砂糖 片栗粉 強化米		ブリ がんもどき 鶏ひき肉 ヨーグルト		蕪 人参 いんげん 葱 生姜			*フレンチトースト	
14	土	◆菜飯・鶏とじゃが芋の旨煮			じゃが芋 米 ごま油 砂糖 油 強化米		鶏肉 竹輪		大根 人参 玉葱 椎茸 いんげん			菓子	
16	月	◆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			*ちぢみ	
17	火	1月誕生会 ◆カレーピラフ・焼きコロッケ 切干大根のサラダ・いちご			じゃが芋 米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 強化米		鶏肉 ツナ 豚ひき肉 牛ひき肉		玉葱 人参 水菜 コーン 切干大根 パプリカ ピーマン 干し椎茸 いちご			ケーキ	
18	水	☆食育の日☆ 「身近な 食べ物を 知ろう(大豆)」 じゃこ混ぜご飯・豚汁			米 里芋 油 ごま ごま油 強化米		豆腐 豚肉 じゃこ 油揚げ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸			*ジャムサンド	
19	木	◆ゆかりご飯・五目大豆煮			米 砂糖 油 強化米		生揚げ 大豆 鶏肉 はんぺん		大根 人参 こんにゃく グリンピース			みかん・菓子	
20	金	パン・鮭のきのこクリーム煮 ほうれん草ソテー・ヨーク			パン 米粉 油		鮭 牛乳 卵 ベーコン スキムミルク ヨーク		キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 エリンギ 舞茸 しめじ 椎茸 生姜			*フルーツヨーグルト	
21	土	◆ご飯・さつま芋の甘辛煮・ パイン缶			さつま芋 米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 強化米		生揚げ 豚肉		玉葱 人参 いんげん 干し椎茸 パイン缶			菓子	
23	月	ご飯・生揚げのチャンプルー 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		玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸			みかん・菓子	
24	火	ツナのカレークリームスパゲティー ひじきと水菜のサラダ			スパゲティー 米粉 油 蜂蜜 砂糖		牛乳 ツナ ハム スキムミルク ひじき		キャベツ 玉葱 人参 ブロccoli しめじ 水菜			*焼き芋	
25	水	パン・鱈のあんからめ・春雨サラダ ヨーク			パン 油 春雨 小麦粉 マヨレ 片栗粉 砂糖 ごま		鱈 卵 ヨーク		ほうれん草 人参 生姜			黄桃缶・菓子	
26	木	◆ご飯・味噌だき・ヨーグルト			米 里芋 砂糖 油 強化米		豚肉 がんもどき 竹輪 ヨーグルト		大根 人参 こんにゃく ごぼう 蓮根 いんげん			牛乳パン	
27	金	チキンライス 白菜とベーコンのミルクスープ			米 パター 油 オリーブ油		牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク		白菜 人参 玉葱 クリームコーン コーン ピーマン しめじ 浅葱			*マヨトースト	
28	土	◆ご飯・八宝豆腐・みかん缶			米 片栗粉 油 ごま油 強化米		豆腐 豚肉 ナルト		白菜 玉葱 人参 青梗菜 椎茸 みかん缶			菓子	
30	月	ご飯・味付け海苔・肉じゃが ヨーグルト			じゃが芋 米 砂糖 油 強化米		豚肉 味付け海苔 ヨーグルト		玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん			みかん・菓子	
31	火	白菜と豚肉の煮込みうどん さつま芋のミルク煮			さつま芋 うどん 砂糖 米粉 油		牛乳 卵 豚肉 竹輪 油揚げ		白菜 人参 玉葱 青梗菜 葱			*カルピス蒸しパン	

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
	A μg RAE		B1 mg		B2 mg		C mg														
	634	25.1	21.2	310	780	3.0	312	0.63	0.49	34	4.8	2									

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。