

# 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  | 五目ご飯・もずく入りかきたま汁・ヨーグ                         | 米 砂糖 油 片栗粉 強化米          | 米 砂糖 油 片栗粉 強化米          | 豆腐 鶏肉 卵 もずく 油揚げ ヨーグ        | 人参 ごぼう こんにゃく 青梗菜 グリンピース 干し椎茸      | *バナナケーキ        |
| 2 金  | 超熟ロール・ポークチャップ・胡瓜の蟹蒲サダ                       | パン 油 砂糖                 | パン 油 砂糖                 | 豚肉 蟹蒲サダ わかめ                | キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 青梗菜 もやし ピーマン        | パイン缶・菓子        |
| 3 土  | ツナの三色丼・もも缶                                  | 米 砂糖 油 コマ 強化米           | 米 砂糖 油 コマ 強化米           | ツナ                         | もやし 小松菜 人参 コーン 桃 干し椎茸 生姜          | 菓子             |
| 5 月  | ご飯・豚肉の柳川風煮・コアヨーグルト                          | 米 砂糖 油 強化米              | 米 砂糖 油 強化米              | 焼き豆腐 卵 豚肉 はんぺん 焼き海苔 ヨーグルト  | 玉葱 ごぼう 人参 小松菜                     | バナナ・菓子         |
| 6 火  | 6月誕生会<br>◆クロワッサン・タンドリーチキン<br>小柱のオーロラサラダ・メロン | パン マヨレ マヨレ 蜂蜜 砂糖 油      | パン マヨレ マヨレ 蜂蜜 砂糖 油      | 鶏肉 小柱 ヨーグルト                | キャベツ 水菜 人参 コーン リンゴジャム マヨ          | ケーキ            |
| 7 水  | ◆わかめご飯・回鍋肉                                  | 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米      | 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米      | 生揚げ 豚肉 わかめ                 | キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 もやし エリンギ           | *ちぢみ           |
| 8 木  | ◆ハヤシライス・ヨーグ                                 | じゃが芋 米 油 強化米            | じゃが芋 米 油 強化米            | 牛肉 ヨーグ                     | 玉葱 人参 ホールトマト しめじ グリンピース           | *きな粉トースト       |
| 9 金  | ◆ご飯・鱈の甘酢あんかけ・こぶき芋<br>コアりんご                  | じゃが芋 米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 強化米 | じゃが芋 米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 強化米 | 鱈 ヨーグルト 青海苔                | 玉葱 人参 青梗菜 えのき パプリカ ピーマン 干し椎茸 生姜   | 黄桃缶・菓子         |
| 10 土 | ◆ご飯・春雨の中華炒め・みかん缶                            | 米 春雨 砂糖 油 強化米 ごま油       | 米 春雨 砂糖 油 強化米 ごま油       | 豚挽肉 牛挽肉                    | みかん 茄子 人参 玉葱 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸        | 菓子             |
| 12 月 | ご飯・味付け海苔・親子豆腐                               | 米 砂糖 油 強化米              | 米 砂糖 油 強化米              | 豆腐 卵 鶏肉 はんぺん 味付け海苔         | 玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸                  | ミルクケーキ         |
| 13 火 | 五目そうめん・ヨーグ                                  | そうめん 砂糖                 | そうめん 砂糖                 | 卵 鶏肉 蒲焼 油揚げ ヨーグ            | もやし 人参 浅葱                         | *コーンチースト       |
| 14 水 | 黒パン・鮭のクリーム煮<br>ひじきと炒り卵のサラダ・ソール              | じゃが芋 パン 米粉 油 マヨレ 砂糖     | じゃが芋 パン 米粉 油 マヨレ 砂糖     | 鮭 牛乳 卵 ハム スキムミルク ひじき ヨーグルト | 胡瓜 玉葱 人参 いんげん 生姜                  | オレンジ・菓子        |
| 15 木 | 食育の日「食べ物の役割」<br>◆ご飯・肉豆腐・ヨーグ                 | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 強化米        | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 強化米        | 豆腐 豚挽肉 ナル ヨーグ              | 玉葱 人参 小松菜 椎茸 葱 生姜                 | *おから入り<br>甘辛団子 |
| 16 金 | じゃこふりかけ御飯・けんちん汁                             | 米 里芋 油 ごま油 強化米          | 米 里芋 油 ごま油 強化米          | 豆腐 鶏肉 じゃこ かまぼこ 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        |
| 17 土 | ◆ご飯・カレー肉じゃが・黄桃缶                             | じゃが芋 米 砂糖 油 強化米         | じゃが芋 米 砂糖 油 強化米         | 豚肉                         | 玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん 桃             | 菓子             |
| 19 月 | ◆菜飯・五目大豆煮                                   | 米 砂糖 油 強化米              | 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                | バナナ・菓子         |
| 20 火 | チキンピラフ・あさりのミルクスープ<br>コアもも                   | 米 米粉 バター オリーブ油 油 強化米    | 米 米粉 バター オリーブ油 油 強化米    | 牛乳 鶏肉 あさり パーコ スキムミルク ヨーグルト | キャベツ 玉葱 人参 コーン しめじ ピーマン 浅葱        | *トマトのカップケーキ    |
| 21 水 | ◆ご飯・カラスカレイの味噌マヨ焼き<br>切干大根とがんもの含め煮           | 米 米粉 砂糖 マヨレ 片栗粉 強化米     | 米 米粉 砂糖 マヨレ 片栗粉 強化米     | カラスカレイ がんもどき 鶏挽肉           | 人参 切干大根 いんげん 生姜                   | 牛乳パン           |
| 22 木 | 豚肉と野菜のあんかけうどん・ヨーグ                           | うどん 片栗粉 油 砂糖            | うどん 片栗粉 油 砂糖            | 卵 豚肉 竹輪 油揚げ ヨーグ            | キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 葱                  | *フルーツヨーグルト     |
| 23 金 | ◆超熟ロール・ミネストローネ・ソール                          | じゃが芋 パン マヨレ 油           | じゃが芋 パン マヨレ 油           | 豚挽肉 ヨーグルト                  | キャベツ 玉葱 人参 ホールトマト いんげん セロリ パセリ 大根 | *ツナ昆布おにぎり      |
| 24 土 | ◆ひじきご飯・すまし汁                                 | 米 油 砂糖 片栗粉 強化米          | 米 油 砂糖 片栗粉 強化米          | 豆腐 鶏肉 油揚げ ひじき              | 人参 こんにゃく 小松菜 えのき しめじ グリンピース       | 菓子             |
| 26 月 | ◆ご飯・筑前煮・ヨーグ                                 | 米 里芋 砂糖 油 強化米 ごま油       | 米 里芋 砂糖 油 強化米 ごま油       | 生揚げ 鶏肉 竹輪 ヨーグ              | 大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん 干し椎茸         | オレンジ・菓子        |
| 27 火 | お弁当の日 下記■参照                                 | 食物アレルギーのお友達は            | 食物アレルギーのお友達は            | 除去食材はお弁当に使用                | しないでください!                         | アイスクリーム・菓子     |
| 28 水 | ◆麻婆丼・コアぶどう                                  | 米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油      | 米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油      | 豆腐 豚挽肉 牛挽肉 ヨーグルト           | 玉葱 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸               | *くずもち          |
| 29 木 | ソーセージのクリームスパゲッティ・ヨーグ                        | スパゲッティ 油                | スパゲッティ 油                | 牛乳 ソーセージ スキムミルク            | キャベツ 玉葱 人参 水菜 コーン しめじ             | スナックパン         |
| 30 金 | ◆モーニングロール・カジキのカレームニル・南瓜サラダ                  | パン 米粉 マヨレ 油             | パン 米粉 マヨレ 油             | かじき ハム                     | 南瓜 胡瓜 玉葱                          | *黒糖蒸しパン        |

| 3歳以上児<br>1か月平均 | エネルギー      |         |      |          |          |      | ビタミン     |       |       |      | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|----------------|------------|---------|------|----------|----------|------|----------|-------|-------|------|-----------|---------|
|                | 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 | A μg RAE | B1 mg | B2 mg | C mg |           |         |
|                | 549        | 22.5    | 17.1 | 284      | 665      | 3.0  | 247      | 0.53  | 0.46  | 30   | 4.0       | 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、土曜日回答されていて、欠席をされる場合は必ず園まで連絡を入れて下さい。ご協力をお願いいたします。

**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コドモンやメールでお知らせください。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。

