

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
15	土	◆ご飯・肉じゃが・みかん缶		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	豚肉	みかん 玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん	菓子
18	火	ご飯・生揚げの卵とし・ヨーク		米 砂糖 片栗粉 油 強化米	生揚げ 卵 鶏肉 ヨーク	玉葱 人参 小松菜 いんげん	すいか・菓子
19	水	◆ご飯・かじきの煮付 じゃが芋のきんぴら・コアヨーグルト		じゃが芋 米 砂糖 油 ごま 強化米 ごま油	かじき 鶏ひき肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン 生姜	*コーンとハムの カップケーキ
20	木	AB ロール・チャプチェ・ヨーク		パン 春雨 砂糖 油 ごま ごま油	豚肉 卵 ヨーク	玉葱 人参 ニラ 干し椎茸	バナナ・菓子
21	金	メキシカンライス・ミルクスープ		米 じゃが芋 米粉 砂糖 油 オリーブ油 強化米	牛乳 大豆 鶏肉 スキムミルク パーコン	玉葱 人参 青梗菜 ホールトマト コーン しめじ グリピース	*ツナドック
22	土	◆ご飯・炒り鶏・パイン缶		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	鶏肉 がんもどき 竹輪	大根 人参 パイン缶 こんにゃく いんげん	菓子
24	月	◆ご飯・麻婆茄子・コアいちご		米 砂糖 油 強化米 ごま油	生揚げ 豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト	茄子 人参 玉葱 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸 生姜 大蒜	メロンパン
25	火	しらすと夏野菜のスパゲッティー ヨーク		スパゲッティー 油	しらす パーコン 焼き海苔 ヨーク	キャベツ 玉葱 人参 トマト スズキニ コーン 赤パプリカ 黄パプリカ いんげん	すいか・菓子
26	水	モーニングロール・ポテトとソーセージのチー ズ焼き・コアぶどう		じゃが芋 パン マヨレ マカロニ 油	卵 チーズ ウィナー ヨーグルト	玉葱 人参 コーン しめじ いんげん 赤パプリカ	*鶏そぼろおにぎり
27	木	ご飯・味付け海苔 豆腐と野菜のケチャップ煮		米 片栗粉 油 砂糖 強化米 ごま油	豆腐 鶏肉 味付け海苔	玉葱 茄子 人参 青梗菜 椎茸 生姜	プチシュー
28	金	◆ご飯・鮭の南蛮漬け ひじきとトマトのサラダ		米 米粉 マヨレ 油 砂糖 強化米 ごま油	鮭 ひじき	胡瓜 玉葱 人参 トマト しめじ ビーマン えのき	*お好み焼きパン
29	土	◆ツナの混ぜご飯・すまし汁		米 砂糖 片栗粉 強化米	豆腐 ツナ 蒲鉾 油揚げ わかめ	人参 小松菜 しめじ こんにゃく いんげん 干し椎茸	菓子
31	月	◆ゆかりご飯・豚肉の生姜ソテー・ヨーク		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	生揚げ 豚肉 ヨーク	キャベツ 玉葱 人参 もやし 青梗菜 エリンギ	すいか・菓子
1	火	じゃこご飯・炒り豆腐・ソファール		米 砂糖 油 強化米	豆腐 卵 鶏肉 しらす 焼き海苔 ヨーグルト	玉葱 人参 しらたき 小松菜 しめじ 葱 干し椎茸	*切り干し大根餅
2	水	シーフードピラフ・ミルクスープ		米 じゃが芋 オリーブ油 米粉 強化米	牛乳 小柱 正 あさり パーコン スキムミルク	コーン 玉葱 人参 青梗菜 赤パプリカ ビーマン	*マヨトースト
3	木	ご飯・味付け海苔・筑前煮・ヨーク		米 里芋 砂糖 油 強化米 ごま油	鶏肉 竹輪 味付け海苔 ヨーク	大根 人参 ごぼう こんにゃく グリピース 干し椎茸	バナナ・菓子
4	金	◆超熟ロール・鰹のカレー焼き・マカロニサラダ		パン マヨレ マカロニ 米粉 油	鰹 ハム	胡瓜 人参 コーン 生姜	*スイートパンプキン
5	土	◆ご飯・豚肉のすき焼き風煮物・黄桃缶		米 油 砂糖 強化米	焼き豆腐 豚肉	白菜 人参 玉葱 しらたき 小松菜 椎茸 葱 桃	菓子
7	月	わかめご飯・生揚げのチャンプルー コアもも		米 砂糖 油 強化米	生揚げ 豚肉 卵 はんぺん わかめ ヨーグルト	玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸	すいか・菓子
8	火	なごやめしの日 ころきしめん・ヨーク		うどん 砂糖 ごま	鶏肉 卵 蒲鉾 海苔 ヨーク	ほうれん草 人参 浅葱	*味噌蒸しケーキ
9	水	◆ご飯・かじきの和風ソース 冬瓜のそぼろ煮		米 米粉 砂糖 油 片栗粉 強化米	かじき 鶏ひき肉 油揚げ	冬瓜 人参 大根 オクラ 葱 紫蘇 生姜	牛乳パン
10	木	AB ロール・コーンクリームシチュー パイン缶		じゃが芋 パン マカロニ 米粉 油	牛乳 鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 クリームコーン コーン グリピース しめじ パイン缶	*豆腐入り 白玉だんご
12	土	◆ハヤシライス・みかん缶		じゃが芋 米 油 強化米	豚肉	みかん 玉葱 人参 ホールトマト しめじ グリピース	菓子
14	月	お弁当の日 ** 参照		食物アレルギーのお友達は	除去食材は お弁当には いれない	ください!	菓子
15	火	お弁当の日					菓子
16	水	◆ツナの和風スパゲッティー・黄桃缶		じゃが芋 スパゲッティー 油	ツナ 焼き海苔	玉葱 人参 コーン いんげん 干し椎茸 桃	ヨーグルトケーキ
17	木	◆ひじき御飯・味噌汁		米 砂糖 油 強化米	豆腐 鶏肉 油揚げ ひじき	人参 玉葱 こんにゃく グリピース 切り干し大根 干し椎茸	*マカロニきな粉
18	金	夏カレー・ソファール		米 米粉 蜂蜜 油 砂糖 強化米	卵 牛肉 ヨーグルト	南瓜 茄子 玉葱 人参 トマト りんご果汁 椎茸 オクラ	*ジャムサンド
19	土	◆ゆかりご飯・豆腐の旨煮		米 片栗粉 ごま油 強化米	豆腐 豚肉 なんと	玉葱 人参 青梗菜 椎茸 生姜	菓子
21	月	ご飯・味付け海苔・五目大豆煮 ヨーク		米 砂糖 油 強化米	大豆 がんもどき 鶏肉 はんぺん 味付け海苔 ヨーク	大根 人参 こんにゃく グリピース	すいか・菓子
22	火	食育の日「夏が旬の食べ物」 超熟ロール・カラスカレイのクリームかけ 胡瓜と蟹蒲鉾の甘酢和え		パン 米粉 春雨 油 砂糖 ごま	カラスカレイ 牛乳 蟹蒲鉾 スキムミルク	玉葱 胡瓜 人参 しめじ クリームコーン 生姜	*もろこし焼きおに ぎり
23	水	鶏肉の照り焼き丼・すまし汁		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	鶏肉 豆腐 卵 蒲鉾 わかめ 海苔	小松菜 人参 えのき 生姜	バナナ・菓子
24	木	ご飯・豚肉の柳川風煮・コアぶどう		米 砂糖 油 強化米	生揚げ 豚肉 卵 はんぺん ヨーグルト	ごぼう 玉葱 人参 いんげん 干し椎茸	*ラスク
25	金	◆肉みそそうめん・ヨーク		そうめん 片栗粉 砂糖 油	豚ひき肉 ヨーク	胡瓜 玉葱 トマト 人参 ビーマン 干し椎茸	アイスクリーム・菓子
26	土	◆ご飯・雷汁・黄桃缶		米 里芋 油 強化米	豆腐 鶏肉 蒲鉾 油揚げ	大根 人参 こんにゃく 舞茸 浅葱 桃	菓子
28	月	◆ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物 コアりんご		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	豚肉 高野豆腐 はんぺん ひじき ヨーグルト	玉葱 人参 いんげん	すいか・菓子
29	火	◆ご飯・鮭の西京焼き 切り干し大根の洋風煮・ヨーク		米 砂糖 パター 油 強化米	鮭 パーコン ヨーク	人参 切り干し大根 コーン いんげん 生姜	*焼きそば
30	水	◆菜飯・けんちん汁		米 里芋 油 強化米	豆腐 鶏肉 油揚げ	人参 大根 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	*フルーツヨーグルト
31	木	◆黒パン・ビーフソテー		パン ビーフ 砂糖 油 ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト	玉葱 人参 茄子 青梗菜 コーン いんげん 干し椎茸	牛乳ケーキ

コアヨーグルト												
3歳以上児	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		
7月平均	559	23.5	17.5	299	676	3.3	296	0.57	0.45	28	4.1	1.7
8月平均	559	23.1	17.1	291	643	3.8	283	0.59	0.46	26	5.4	1.6

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・離乳食児は欠席の場合なるべく8時までにコドモンで連絡をお願いします。

期間中出席回答されていて、欠席をされる場合は必ず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、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!!

***ぶどうは形状に関わらず お弁当には禁止です。えだまめ・ミニトマト(プチトマト)・さくらんぼなど、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、どうしても入れる場合は1/4以下にカットして下さい)

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。