



# 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 金	チキンピラフ・ポテトミルクスープ		米 じゃが芋 バター 油 強化米	牛乳 鶏肉 ベーコン スライス	人参 玉葱 青梗菜 コーン しめじ ピーマン	*フレンチトースト
2 土	◆簡易給食 カレーライス		米	カレー		菓子
4 月	ご飯・生揚げの卵炒め・ヨーク		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	生揚げ 卵 鶏肉 ヨーク	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 椎茸 いんげん	パズル・菓子
5 火	8月誕生会 ◆冷やし中華・梨		中華麺 砂糖 ごま油	焼き豚	もやし 胡瓜 トマト 人参 コーン 梨	ちょっと違う?ケーキ
6 水	ご飯・カラスカレイの葱味噌焼き 高野豆腐の卵とじ		米 米粉 砂糖 強化米	カスカイ 卵 鶏ひき肉 高野豆腐	玉葱 人参 葱 三つ葉 生姜	*黒糖ホットケーキ
7 木	モーニングロール・ミートサラダ・ソファール		じゃが芋 パン マヨネーズ 油 砂糖	卵 牛肉 ヨーグルト	人参 玉葱 胡瓜 コーン	バウムクーヘン
8 金	◆ゆかりご飯・茄子の中華炒め・ヨーク		米 砂糖 油 ごま油 強化米	焼き豆腐 豚肉 ヨーク	玉葱 人参 茄子 青梗菜 にら 葱 生姜 干し椎茸 大蒜	*豆腐入り甘辛だんご
9 土	◆ご飯・肉じゃが(カレー味)・みかん缶		じゃが芋 米 砂糖 強化米	豚肉	玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん みかん缶	菓子
11 月	◆ご飯・豚汁・コアもも		米 里芋 油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ ヨーグルト	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	バナナ・菓子
12 火	◆大豆入りミートソーススパゲティ コールスローサラダ		スパゲティ 米粉 油 砂糖	大豆 豚ひき肉 牛ひき肉 豚 粉チーズ	キャベツ 玉葱 赤ピーマン 人参 コーン しめじ トマト 干し椎茸 パセリ	*エビトースト
13 水	◆麻婆丼・ヨーク		米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーク	玉葱 人参 青梗菜 コーン 葱 干し椎茸	*芋もち
14 木	防災食の日 ◆チキンライス(α化米)・スープ		チキンライス	わかめ	コーン	*マカロニきな粉
15 金	ABロール・鱈のクリーム煮 切り干し大根のごま和え・ヨーグルト		パン じゃが芋 米粉 油 片栗粉 ごま油 砂糖	鱈 牛乳 スライス わかめ ヨーグルト	玉葱 胡瓜 人参 しめじ 切干大根 グリンピース 生姜	黄桃缶・菓子
16 土	◆菜飯・八宝菜		米 ごま油 片栗粉 強化米	豚肉 なた豆	白菜 玉葱 人参 小松菜 葱 椎茸 生姜 大蒜	菓子
19 火	ご飯・味付け海苔・回鍋肉		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豚肉 味付け海苔	キャベツ もやし 玉葱 人参 青梗菜 エリンギ	オレンジ・菓子
20 水	ご飯・秋刀魚の蒲焼き・青梗菜と卵の和え物 ヨーク		米 米粉 油 砂糖 強化米	秋刀魚 卵 海苔 ヨーク	青梗菜 人参 えのき 生姜	*トマトの カップケーキ
21 木	食育の日 「秋が旬の食べ物・農家の方のお話を聞く」 ◆わかめご飯・さつま芋の甘辛煮・ソファール		さつま芋 米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉 わかめ ヨーグルト	玉葱 人参 こんにゃく いんげん 干し椎茸	*ジャムサンド
22 金	超熱ロール・中華風五目スープ ひじきと胡瓜のミルクサラダ		パン 春雨 マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 卵 かつお ひじき	玉葱 人参 青梗菜 胡瓜 えのき 葱 干し椎茸	プチシュー
25 月	ご飯・親子豆腐・ヨーク		米 砂糖 油 強化米	豆腐 卵 鶏肉 はんぺん 海苔 ヨーク	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	バナナ・菓子
26 火	9月誕生会◆クロワッサン・かじきのフライ マカロニカレーソーテー・オレンジ		パン パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	かじき 豚	パズル 玉葱 人参 クリームコーン 胡瓜 パパイヤ	ケーキ
27 水	わかめ炒飯・冬瓜のスープ・コアいちご		米 油 ごま油 強化米	豆腐 卵 鶏肉 焼豚 蒲焼 わかめ ヨーグルト	冬瓜 玉葱 人参 ピーマン 葱 干し椎茸	*カルピス蒸しパン
28 木	◆ご飯・味噌炊き・ヨーク		米 里芋 砂糖 油 強化米	豚肉 がんもどき 竹輪 ヨーク	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	アイスクリーム・菓子
29 金	海鮮あんかけうどん・南瓜のバター煮		うどん 片栗粉 砂糖 バター ごま油	豚肉 えび いか なた豆	南瓜 キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 椎茸 葱 生姜	*フルーツヨーグルト
30 土	◆ご飯・ひき肉と春雨の炒め物・黄桃缶		米 春雨 砂糖 油 ごま油 強化米	豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 茄子 小松菜 いんげん 葱 干し椎茸 大蒜 生姜 もも缶	菓子

3歳以上児 1か月平均	エネルギー kcal		たんぱく質	脂質	カルシウム	ナトリウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal		g	g	mg	mg	mg	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
	567		22.2	18.2	297	694	2.7	243	0.5	0.46	24	4.1	1.8

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・土曜日出席回答されていて、欠席をされる場合はコドモン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。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。

