

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				
2	月	◆ご飯・けんちん汁・コアヨーグルト	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 葱 干し椎茸	ヨーグルト	オレンジ・菓子				
3	火	鶏ごぼうピラフ・ベーコンのミルクスープ	米	油 バター 砂糖 オリーブ油 強化米	牛乳 鶏肉 ベーコン スキムミルク	白菜 ごぼう 人参 ヨーン しめじ 三つ葉 浅葱	*ツナサンド					
4	水	超熟ロール・チャプチェ・さつま芋サラダ	パン	さつま芋 春雨 マヨレ 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 卵 チーズ	玉葱 人参 小松菜 胡瓜 ニラ 干し椎茸	*ひじき入り五平餅					
5	木	ちゃんぽんラーメン・ヨーグ	中華麺	ごま油 油 砂糖	卵 豚肉 ナルト ヨーグ	キャベツ 人参 玉葱 もやし 青梗菜 ヨーン 椎茸 葱	ヨーグルトケーキ					
6	金	◆ご飯・鮭の野菜味噌焼き こふき芋・コアぶどう	米	じゃが芋 米粉 油 砂糖 強化米	鮭 青海苔 ヨーグルト	玉葱 ほうれん草 舞茸 えのき 生姜 大蒜	*マカロニきな粉					
7	土	◆麻婆丼・パイン缶	米	砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸 パイン缶	菓子					
10	火	◆モーニングロール・ポークカレーピラフ キャベツとリンゴのサラダ	じゃが芋 パン	米粉 油 砂糖 蜂蜜	大豆 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 リンゴ ホールトマト 胡瓜 グリンピース	*じゃこおにぎり					
11	水	◆ご飯・鱈の甘酢あんかけ・卵の花 コアリンド	米	米粉 砂糖 油 片栗粉 油 ごま油 強化米	鱈 おから 鶏ひき肉 油揚げ ヨーグルト	玉葱 人参 青梗菜 えのき ハブカ ビーマン 葱 生姜	バナナ・菓子					
12	木	味噌煮込みうどん・ヨーグ	うどん	砂糖 油	卵 鶏肉 蒲鉾 油揚げ ヨーグ	白菜 人参 玉葱 葱 干し椎茸	*豆腐入り白玉団子					
13	金	◆ハヤシライス・ソファール	じゃが芋	米 油 強化米	牛肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ホールトマト しめじ グリンピース	*人参金平トースト					
14	土	◆菜飯・炒り鶏	米	里芋 砂糖 油 強化米 ごま油	生揚げ 鶏肉 竹輪	大根 人参 こんにゃく いんげん	菓子					
16	月	ご飯・他人煮・ヨーグ	米	砂糖 油 強化米	卵 豚肉 高野豆腐 海苔 ヨーグ	玉葱 人参 小松菜 しらたき 葱 干し椎茸	オレンジ・菓子					
17	火	10月誕生会 サラダ巻き寿司・すまし汁・りんご	米	マヨレ 砂糖 強化米	豆腐 ツナ 蟹蒲鉾 蒲鉾 海苔 わかめ	りんご キャベツ 胡瓜 ヨーン 三つ葉	ケーキ					
18	水	超熟ロール・カラスカレイのコンクリームソース ひじきと炒り卵のサラダ・コアもも	パン	米粉 油 砂糖	カラスカレイ 牛乳 卵 ハム ひじき スキムミルク ヨーグルト	ほうれん草 人参 クリームソース しめじ ヨーン 生姜	*焼きじゃが					
19	木	食育の日 「食事のマナーⅠ・食に関わる人Ⅱ」 ◆きのこご飯・味噌汁・ヨーグ	米	さつま芋 砂糖 油 強化米	豆腐 鶏肉 竹輪 油揚げ ヨーグ	人参 こんにゃく エリンギ 舞茸 しめじ えのき 椎茸 グリンピース 浅葱	*ジャムサンド					
20	金	お弁当の日 下段、お願い参照	除去食の方は除去食材は入れないでください。						アイスクリーム・菓子			
21	土	◆ご飯・ひじきと高野豆腐の煮物 みかん缶	米	里芋 砂糖 油 強化米	豚肉 高野豆腐 はんぺん ひじき	玉葱 人参 いんげん みかん缶	菓子					
23	月	◆ゆかりご飯・肉じゃが・コアいちご	じゃが芋	米 砂糖 油 強化米	豚肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん	メロンパン					
24	火	白パン・豚肉の生姜焼き 南瓜のミルク煮	パン	砂糖 片栗粉 油 バター	生揚げ 豚肉 牛乳	キャベツ 南瓜 玉葱 もやし 人参 青梗菜 えのき	*フルーツヨーグルト					
25	水	ご飯・かじきの煮付 蕪とがんものもかニカマあんかけ・ヨーグ	米	砂糖 片栗粉 強化米	かじき がんもどき 蟹蒲鉾 ヨーグ	蕪 人参 三つ葉 生姜	*ちぢみ					
26	木	ほうれん草とひき肉のカレー・ソファール	米	米粉 蜂蜜 油 砂糖 強化米	豚ひき肉 牛ひき肉 ヨーグルト	玉葱 人参 ほうれん草 えのき ホールトマト りんご果汁 干し椎茸	バナナ・菓子					
27	金	ご飯・味付け海苔・豚肉の柳川風煮	米	砂糖 油 強化米	生揚げ 卵 豚肉 はんぺん 味付け海苔	人参 玉葱 ごぼう 小松菜	*めぐみ教会の リンゴケーキ					
28	土	◆わかめご飯・回鍋肉	米	砂糖 油 片栗粉 強化米	豚肉 はんぺん わかめ	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 もやし エリンギ	菓子					
30	月	◆ご飯・すき焼き風煮・ヨーグ	米	砂糖 油 強化米	焼き豆腐 豚肉 蒲鉾 ヨーグ	白菜 玉葱 人参 こんにゃく 椎茸 葱	オレンジ・菓子					
31	火	鮭とキャベツのクリームスパゲッティー 胡瓜とハムのサラダ	スパゲッティー	マヨレ 米粉 オリーブ油 油	牛乳 鮭 ハム スキムミルク わかめ	キャベツ 胡瓜 玉葱 にんじん ヨーン しめじ いんげん	*スイートパンプキン					
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
		575	23.6	18.2	290	644	3.0	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.7

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)

離乳食児・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・最近家でのご飯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ので、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、食べ物たくさん詰め込み過ぎないなどを、ぜひご指導ください。