

# 献立表



日	曜	献立名	主な材料	身体を動かすエネルギー 一源になる(黄)	血や骨・肉になる (赤)	身体の調子を整えるもの (緑)	おやつ						
16	土	◆ツナと野菜のあんかけうどん みかん缶		うどん 片栗粉 油 ごま油	蒲鉾 ツナ	みかん缶 ｷﾊﾞｯｼ 玉葱 人参 椎茸 葱 生姜	菓子						
18	月	ご飯・豚肉のすき焼き風煮物・ﾓｸﾞ		米 砂糖 油 強化米	ﾓｸﾞ 焼き豆腐 豚肉 卵 はんぺん	白菜 玉葱 人参 しらたき 椎茸 葱	ｽﾗﾝｼﾞ 菓子						
19	火	ﾓｰﾆﾝｸﾞ ﾚｰﾙ・ｸﾘｰﾑｼﾞｬｰ ﾌﾞﾚｯﾄﾞのｺﾞﾏだれｸﾞﾗﾀﾞﾝ・ｼﾞｬｰﾙ		じゃが芋 ｻﾝ 米粉 油 砂糖	ﾓｸﾞﾙﾄ 牛乳 鶏肉 ｷﾞ ｽｷﾞ	玉葱 人参 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ｸﾘｰﾑ ﾈｼﾞ ｺﾝ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ	*おはぎ						
21	木	味噌煮込みうどん・ﾓｸﾞﾙﾄ		うどん 砂糖 油	ﾓｸﾞﾙﾄ 卵 鶏肉 蒲鉾 油揚げ	白菜 人参 玉葱 葱 干し椎茸	ﾓｸﾞﾙﾄ ｹｰｷ						
22	金	ご飯・ｶｽｶｲの照り焼き・白和え・ﾓｸﾞ		米 米粉 砂糖 ごま 油 強化米	ｶｽｶｲ ﾓｸﾞ 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ	ほうれん草 人参 干し椎茸 生姜	*ﾗｽｸ						
23	土	◆ﾊﾝｼﾞｽ・ﾊﾟﾝ		じゃが芋 米 油 強化米	豚肉	玉葱 人参 ｻﾝ ｻﾝ ｸﾞﾘﾝﾍﾞｰｽ しめじ	菓子						
25	月	◆わかめご飯・豚汁		米 里芋 油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	ﾊﾞﾅﾅ 菓子						
26	火	◆ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物 ﾌﾞｲﾁｺ		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	ﾓｸﾞﾙﾄ 豚肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき	玉葱 人参 いんげん	*ﾓﾅﾄﾞｯｸ						
27	水	超熟ﾚｰﾙ・中華風五目ｽｰﾌﾟ・ｺｰﾙｽｰﾗﾞ		パン 春雨 油 片栗粉 ｷｰﾌﾞ 油 ごま油	豆腐 豚肉 卵 ｽ	ｷﾊﾞｯｼ 玉葱 人参 青梗菜 胡瓜 えのき 葱 干し椎 茸	*ﾌﾙｰﾂ ﾓｸﾞﾙﾄ						
28	木	ｷﾞ ｻﾝ・ﾊﾞｰﾝと菜の花のｽﾙｰﾌﾟ		米 じゃが芋 ｷﾞ ｷｰﾌﾞ 油 強化米	牛乳 鶏肉 ﾊﾞｰﾝ ｽｷﾞ	玉葱 人参 菜花 ｺﾝ しめじ ｷﾞ	黄桃缶 菓子						
29	金	◆ご飯・がｷの煮付・切干大根の旨煮 ｼﾞｬｰﾙ		米 砂糖 強化米	ﾓｸﾞﾙﾄ ｶﾞｷ 鶏肉 竹輪 油揚げ	人参 切干大根 いんげん 生姜	*ｶﾙﾋﾞｽ 蒸しパン						
30	土	◆ｷとﾄﾓのｽﾞ ｸﾞ ｯﾃｰ・黄桃缶		ｽﾞ ｸﾞ ｯﾃｰ 油	ｷ	ｷﾊﾞｯｼ 玉葱 人参 もも缶 ﾄﾓ ｷﾞ	菓子						
4/1	月	◆ご飯・回鍋肉・ﾓｸﾞ		米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米	ﾓｸﾞ ｷﾞ ｷ	ｷﾊﾞｯｼ もやし 玉葱 人参 青梗菜 ﾍﾞﾘﾝｷ	ｵﾚﾝｼﾞ 菓子						
2	火	金平ご飯・かきたま汁		米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま 強化米	豆腐 卵 豚ひき肉 牛ひき肉 わかめ	ごぼう 人参 ほうれん草 こんにゃく 舞茸 えのき 絹さや	ﾓﾚﾝﾊﾟﾝ						
3	水	超熟ﾚｰﾙ・鱈のｸﾘｰﾑ煮・ｷﾞ ｸﾞﾗﾞ		パン じゃが芋 ｷﾞ 米粉 油 砂糖	鱈 牛乳 卵 ｽ ｽｷﾞ	玉葱 胡瓜 人参 青梗菜 しめじ 生姜	*ひじき入り五平餅						
4	木	ご飯・炒り豆腐・ﾌﾞ ｻﾞ		米 砂糖 油 強化米	ﾓｸﾞﾙﾄ 豆腐 卵 鶏肉	玉葱 人参 しらたき 小松菜 しめじ 葱 干し椎茸	*ﾏｶﾚﾆｷな粉						
5	金	◆ゆかりご飯・豚肉と根菜の煮物・ﾓｸﾞ		米 里芋 砂糖 強化米	ﾓｸﾞ がんもどき 豚肉 竹輪	大根 人参 こんにゃく いんげん 葱 干し椎茸	*お好み焼き						
6	土	◆ｷとｷﾊﾞｯｼのｽﾞ ｸﾞ ｯﾃｰ・みかん缶		ｽﾞ ｸﾞ ｯﾃｰ	ｷ	みかん缶 ｷﾊﾞｯｼ 玉葱 人参 水菜 ｺﾝ しめじ	菓子						
3歳以上児 1か月平均		ｲｷｶﾙ - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼﾞﾑ mg	ナトリウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
		548	23.3	16.4	283	667	2.9	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.4	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)

期間中出席の回答されていて、欠席をされる場合は必ずｺﾞﾄﾞﾓﾝで連絡・変更を行って下さい。(除去食を依頼されているアレルギー児の欠席は当日8時以降は電話連絡) 食材の無駄な廃棄を減らすためです。ご協力お願いします。

**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ﾞﾄﾞ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。

・4歳未満の子どもにはポップコーンを与えない。

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。

