

# 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	土	◆ご飯・じゃが芋とひき肉の炒め煮 パイン缶			じゃが芋 米 砂糖 油 強化米 ごま油	がんもどき 豚挽肉	玉葱 人参 パイナップル こんにゃく いんげん 干し椎茸					菓子	
3	月	ご飯・炒り豆腐・コアもも			米 砂糖 油 強化米	豆腐 卵 鶏肉 ヨーグルト	玉葱 人参 しらたき 小松菜 しめじ 葱 干し椎茸					メロンパン	
4	火	6月誕生会 白パン・タンドリーチキン 小柱のオーロラサラダ・メロン			パン マヨレ マカニ 蜂蜜 砂糖 油	鶏肉 小柱 ヨーグルト	カブ キャベツ 水菜 人参 コーン りんごジャム					ケーキ 	
5	水	食育の日「食べ物の役割」 しらすと野菜のスパゲティー じゃが芋のソテー			スパゲティー じゃが芋 オリーブ 油 油 砂糖	しらす ウイナー	キャベツ 玉葱 人参 ズッキーニ トマト えのき コーン ピーマン 大蒜					*くず餅 	
6	木	バターライス・ポークストロガノフ ヨーク			米 油 バター	豚肉 生クリーム ヨーク	玉葱 人参 ブロッコリー じゃがいも しめじ 舞茸 椎茸 パセリ					バナナ・菓子	
7	金	ご飯・鱈の甘酢あんかけ ひじきと炒り卵のサラダ・ソファール			米 米粉 油 砂糖 片栗粉 強化米	ヨーグルト 鱈 卵 塩 ひじき	玉葱 青梗菜 人参 えのき いんげん パプリカ ピーマン 生姜					*ミートピザトースト	
8	土	◆ツナの三色どんぶり・黄桃缶			米 砂糖 油 ごま 強化米	ツナ	小松菜 もやし 桃缶 玉葱 人参 コーン 生姜 干し椎茸					菓子	
10	月	ご飯・豚肉とごぼうの卵とじ・ヨーク			米 砂糖 油 強化米	焼き豆腐 卵 豚肉 はんぺん ヨーク	玉葱 ごぼう 人参 小松菜					ヨーグルトケーキ	
11	火	◆ご飯・雷汁・コアぶどう			米 里芋 油 強化米	ヨーグルト 豆腐 鶏肉 蒲鉾 油揚げ	大根 人参 こんにゃく 舞茸 浅葱					*芋もち	
12	水	食育の日「身近な食べ物 牛乳」 超熟ロール・鮭のクリームソース 胡瓜の中華風サラダ			パン 米粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	鮭 牛乳 バター じゃがいも	もやし きゅうり 玉葱 人参 アスパラ しめじ コーン 生姜					オレンジ・菓子	
13	木	五目そうめん・ヨーク			そうめん 油 砂糖	ヨーク 卵 塩 蒲鉾 海苔	もやし 小松菜 人参 朝葱					*おから入り甘辛だんご	
14	金	ご飯・味噌汁海苔・回鍋肉			米 砂糖 油 片栗粉 強化米 ごま油	生揚げ 豚肉 味噌汁海苔	キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも パプリカ ピーマン					*豆乳フレンチトースト	
15	土	◆ご飯・豆腐と野菜の旨煮・みかん缶			米 片栗粉 ごま油 強化米	豆腐 豚肉 はんぺん	みかん缶 キャベツ 玉葱 人参 椎茸 青梗菜 生姜					菓子	
17	月	ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物 コアヨーグルト			じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 豚肉 ひじき 高野豆腐 はんぺん	玉葱 人参 いんげん					バナナ・菓子	
18	火	弁当の日	☆食物アレルギー児は生活管理指導表にて除去依頼をされている食品は不使用でおねがいします。									アイスクリーム・菓子	
19	水	ご飯・カラスカレイの味噌マヨ焼き かぶとがんもの含め煮・ヨーク			米 米粉 マヨレ 砂糖 片栗粉 強化米	カラスカレイ ヨーク がんもどき 鶏挽肉	大根 人参 グリンピース しめじ 生姜					*マカロニきな粉	
20	木	五目ご飯・もずく入りかきたま汁			米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豆腐 鶏肉 卵 もずく 油揚げ	人参 ごぼう こんにゃく 青梗菜 舞茸 干し椎茸					*ジャムサンド	
21	金	モーニングロール・ミネストローネ ソファール			じゃが芋 パン マヨレ 油	ヨーグルト 大豆 豚ひき肉 バナナ	キャベツ 玉葱 人参 ホルモンフリートマトソース トマト パセリ 大蒜					*バナナケーキ	
22	土	◆わかめご飯・豚汁 			米 油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ	大根 人参 南瓜 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸					菓子	
24	月	ご飯・他人煮・ヨーク 			米 砂糖 油 強化米	豆腐 卵 豚肉 はんぺん 海苔	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸					オレンジ・菓子	
25	火	鶏肉と野菜のうどん・パイン缶			うどん 油 砂糖	卵 鶏肉 竹輪 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 パイナップル 青梗菜 葱					*昆布そばろおにぎり	
26	水	◆麻婆丼・コアいちご			米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油	牛挽肉 豚挽肉 豆腐 ヨーグルト	玉葱 人参 青梗菜 コーン 葱 干し椎茸					*抹茶ホットケーキ	
27	木	◆ご飯・鶏肉の中華風煮・ヨーク			じゃが芋 米 片栗粉 砂糖 ごま油 強化米	鶏肉 ヨーク	玉葱 茄子 人参 いんげん パプリカ しめじ					スナックパン	
28	金	超熟ロール・カブのクリーム・南瓜サラダ			パン マヨレ 米粉 油	カブ キムチ	南瓜 胡瓜 玉葱 コーン					*フルーツヨーグルト	
29	土	◆菜飯・春雨の味噌炒め			米 春雨 砂糖 油	生揚げ 鶏肉	玉葱 人参 青梗菜 椎茸 葱 大蒜 生姜					菓子	
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	食塩相当量 g
	556		22.7	18.0	273	615	3.0	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.2	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、土曜日出席の回答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。

**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!!

★お弁当の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。

さくらんぼは種を外して4つに切ってください。詳しくは4月の給食メモを参照してください。

・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。