

2024年7月



献立表

箱舟保育園

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	月	◆ゆかりご飯・豚肉の生姜ソテー		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	生揚げ 豚肉	キャベツ もやし 玉葱 人参 じゃがいも	バナナ・菓子						
2	火	モーニングロール・シーフードチャウダー ヨーク		じゃが芋 パン マカロニ 米粉 油	牛乳 あさり 小柱 ベーコン じゃがいも	玉葱 人参 コーン いんげん しめじ	牛乳ケーキ						
3	水	ご飯・鰯の蒲焼き わかめと炒り卵のマヨドレサラダ		米 マヨドレ 米粉 レ 油 砂糖 ごま 強化米	鰯 卵 じゃがいも わかめ	人参 小松菜	*きな粉トースト						
4	木	ご飯・味付け海苔・豆腐と野菜のケチャップ煮 コアもも		米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	ヨーグルト 豆腐 豚肉 はんぺん 味付け海苔	茄子 玉葱 人参 青梗菜 椎茸	プチシュー						
5	金	七夕そうめん・ヨーク		素麺 砂糖 油	ヨーグルト 豚挽肉 卵 蒲鉾	ほうれん草 みかん缶 人参 干し椎茸	*ひじき五平餅						
6	土	◆ハヤシライス・パイン缶		じゃが芋 米 油 米粉 強化米	豚肉	玉葱 人参 ホールトマト パイン缶 しめじ グリルピーズ	菓子						
8	月	◆ご飯・けんちん汁・コアりんご		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 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	黄桃缶・菓子						
9	火	7月誕生会 冷やし中華・メロン		中華麺 砂糖 ごま油 油	焼き豚 わかめ	トマト もやし 胡瓜 人参 コーン 浅葱 大蒜	ケーキ						
10	水	食育の日 「夏が旬の食べ物・ とうもろこしの皮むき体験」 超熟ロール・カラスカレイのコーンマヨ焼き トマトとささみのゴマサラダ・ヨーク		パン 米粉 マヨドレ 油 ごま 砂糖	加工肉 ヨーク 鶏ささみ チーズ	キャベツ トマト 人参 グリーンピース 水菜	 *チヂミ						
11	木	夏野菜カレー・コアヨーグルト (災害時用備蓄ご飯使用)		米 米粉 油 蜂蜜 砂糖 強化米	ヨーグルト 豚肉 卵	南瓜 玉葱 茄子 人参 トマト しめじ りんご果汁	すいか・菓子						
12	金	中華おこわ・冬瓜入り卵スープ		米 餅米 砂糖 油 ごま油	豆腐 卵 鶏肉 焼き豚 蟹蒲鉾 干し貝柱	冬瓜 人参 こんにゃく 浅葱 葱 干し椎茸	*ジャムサンド						
13	土	◆ご飯・すき焼き風煮・みかん缶		米 砂糖 油 強化米	焼き豆腐 豚肉 はんぺん	白菜 みかん 玉葱 人参 しらたき 小松菜 椎茸 葱	菓子						
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				食物繊維 g	食塩相当量 g
								A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
2週間平均		548	22.5	16.3	278	738	3.0	280	0.55	0.47	35	4.2	1.9

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。

11日は災害時用に備蓄してある「やわらかご飯」を使用します。

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!!

★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。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。

