



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					
2	月	ご飯・炒り豆腐・コアりんご		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 豆腐 卵 鶏肉	玉葱 人参 しらたき ほうれん草 しめじ 葱 干し椎茸	みかん・菓子					
3	火	12月誕生会 ◆白パン・ミートローフ 南瓜のサラダ・いちご		じゃが芋 パン マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖	豚ひき肉 牛ひき肉 卵 おから	南瓜 玉葱 いちご 人参 胡瓜 粉	ケーキ					
4	水	菜飯・筑前煮・ヨーク		米 里芋 砂糖 油 ごま油 強化米	ヨーグルト 生揚げ 鶏肉 竹輪	大根 人参 こんにゃく ごぼう 蓮根 グリボース 干し椎茸	*切干大根もち					
5	木	ほうれん草カレー・コアヨーグルト		じゃが芋 米 米粉 蜂蜜 油 砂糖 強化米	ヨーグルト 豚肉	玉葱 人参 ほうれん草 赤味噌 えのき りんご果汁 干し椎茸	*フレンチトースト					
6	金	◆ご飯・鰯の照り焼き・蕪とがんとものそぼろ煮		米 砂糖 片栗粉 強化米	鰯 鶏ひき肉	蕪 人参 椎茸 三つ葉 生姜	*芋もち					
7	土	◆ご飯・八宝豆腐・パイン缶		米 油 片栗粉 ごま油 強化米	豆腐 豚肉 卵	白菜 玉葱 人参 パイン缶 青梗菜 干し椎茸	菓子					
9	月	ご飯・生揚げの卵とじ・ヨーク		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	ヨーグルト 生揚げ 卵 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 いんげん しめじ	みかん・菓子					
10	火	モーニングロール・鮭のクリームシチュー・ソファール		パン じゃが芋 米粉 油	ヨーグルト 鮭 牛乳 味噌 卵	玉葱 人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 生姜	*白玉団子					
11	水	ほうとう風うどん・ヨーク		うどん 里芋 油 砂糖	ヨーグルト 豚肉 卵 蟹 味噌 油揚げ	白菜 南瓜 大根 人参 椎茸 葱	プチシュー					
12	木	お弁当の日 下段★参照 食育の日「冬が旬の食べ物」	食物アレルギー児は除去食材をお弁当には使用しないでください。					バウムクーヘン				
13	金	中華おこわ・中華風コンスープ		米 もち米 砂糖 油 片栗粉 強化米 ごま油	豆腐 卵 鶏肉 焼き豚 蟹 味噌 わかめ 干し貝柱	人参 こんにゃく 青梗菜 玉ねぎ 葱 干し椎茸	*ジャムサンド					
14	土	◆ツナとトマトのスパゲッティー・みかん缶		スパゲッティー 油	ツナ	みかん缶 玉葱 人参 赤味噌 玉ねぎ ピーマン	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 A μg RAE B1 mg B2 mg C mg				食物繊維 g	食塩相当量 g
	588	24.1	20.8	283	747	3.2	3.7	0.54	0.50	41	4.5	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。

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。カップゼリーは吸い込んで食べるため誤嚥の危険があります。必ずカップから出して入れてください。

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。

