




# 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	金	白パン・チャプチェ・ひじきのサラダ		パン 春雨 マドレ 油 砂糖 ごまごま油	卵 牛肉 卵 ひじき	玉葱 人参 小松菜 水菜 コ 干し椎茸	ヨーグルトケーキ	
2	土	◆ご飯・豆腐の旨煮・みかん缶		米 片栗粉 油 ごま油 強化米	豆腐 鶏肉 はんぺん	みかん キハツ 人参 玉葱 青梗菜 椎茸 生姜	菓子	
5	火	中華丼 切干大根とほうれん草の和え物		米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉 えび 鰻 なんと かつお節	白菜 玉葱 人参 ほうれん草 椎茸 干し大根 コ 生姜 大蒜	*ラスク	
6	水	さつま芋ご飯・雷汁・アリンこ		米 さつま芋 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 ごぼう 舞茸 浅葱	アイスクリーム・菓子	
7	木	超熟ロール・生揚げのチャンプルー・ヨーク		パン 砂糖 油 ごま油	ヨーク 生揚げ 豚肉 卵 はんぺん	玉葱 人参 青梗菜 玉ねぎ 葱 干し椎茸	オレンジ・菓子	
8	金	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーの甘酢・ソール		米 じゃが芋 米粉 油 砂糖 バター 強化米	ヨーグルト 鮭 鰻 青海苔	カリフラワー もやし キハツ 玉葱 人参 ピーマン しめじ コーン	*バナナのカップケーキ	
9	土	◆簡易給食 カレーライス		ご飯	カレールー			菓子
11	月	菜飯・五目大豆煮・ヨーク		米 砂糖 油 強化米	ヨーク がんもどき 大豆 鶏肉 はんぺん	大根 人参 こんにゃく グリピース	バナナ・菓子	
12	火	白菜と豚肉の煮込みうどん メープル大学芋風		うどん さつま芋 メープルシロップ 砂糖 油 黒ごま	卵 豚肉 蒲鉾 油揚げ	白菜 玉葱 人参 小松菜 葱	*ピザトースト	
13	水	収穫感謝祭 ◆おにぎり(ゆかり・わかめ) 豚汁・みかん(乳児バツ)		米 里芋 油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ	みかん(バツ) 大根 人参 こんにゃく ごぼう 葱 干し椎茸	*マカロニきな粉	
14	木	モーニングロール・鶏肉と野菜のクリーム煮 コアぶどう		じゃが芋 パン 米粉 油	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 スモック	白菜 玉葱 人参 小松菜 クリーム かぶ しめじ パプリカ ブロッコリー	黄桃缶・菓子	
15	金	ご飯・かじきの葱醤油煮 大根と里芋のそぼろ煮・ヨーク		米 里芋 砂糖 片栗粉 油 強化米	かじき ヨーク 生揚げ 豚ひき肉	大根 人参 葱 いんげん 生姜	*野菜のホットケーキ	
16	土	◆ご飯・豚肉とキャバツの味噌炒め パン缶		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豚肉	キャバツ 玉葱 人参 もやし 茄子 青梗菜 パン缶 玉ねぎ	菓子	
18	月	ご飯・豆腐の卵煮・アヨーグルト		米 片栗粉 油 ごま油 強化米	ヨーグルト 豆腐 卵 豚肉	白菜 人参 玉葱 青梗菜 椎茸 生姜	みかん・菓子	
19	火	11月誕生会 ◆鮭・ハム・豚肉の天ぷら キャバツの昆布和え・柿		油 米 小麦粉 砂糖 ごま油 片栗粉 強化米	豚肉 鮭 塩昆布	キャバツ 柿 玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜 葱	ケーキ	
20	水	食育の日「お米」 ご飯・味噌だき・ヨーク		米 里芋 砂糖 油 強化米	ヨーク 生揚げ 豚肉 はんぺん	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	*ジャムサンド	
21	木	ご飯・肉じゃががアいちご		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 豚肉	玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん	*きな粉のスコーン	
22	金	超熟ロール・鮭の大豆入りトマトソース キャバツとりんごのサラダ		パン 米粉 油 オリーブ油 砂糖	鮭 大豆 ウイダー	キャバツ ホットマ 玉葱 人参 りんご 胡瓜 ブロッコリー	*ひじきおにぎり	
25	月	ご飯・味噌付け海苔・炒り鶏		米 里芋 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米	生揚げ 鶏肉 竹輪 味噌付け海苔	大根 人参 こんにゃく 蓮根 いんげん	みかん・菓子	
26	火	白パン・ポトと卵のチーズ焼き・ヨーク		じゃが芋 パン マドレ マカニ 油	ヨーク 卵 卵 チーズ	玉葱 人参 ブロッコリー パプリカ	*フルーツヨーグルト	
27	水	他人丼・里芋と油揚げの味噌汁		米 里芋 砂糖 油 強化米	卵 豚肉 高野豆腐 油揚げ はんぺん わかめ 海苔	玉葱 人参 小松菜 三つ葉 葱 椎茸	スナックパン	
28	木	あさりときのこのクリームパゲッティ アもも		パゲッティ 油	ヨーグルト 牛乳 あさり パン スモック	玉葱 人参 ほうれん草 舞茸 しめじ えのき 椎茸	*お好み焼きパン	
29	金	ご飯・カラスカレイの香味ソース焼き わかめと炒り卵のマドレサラダ・ヨーク		米 米粉 マドレ 砂糖 油 片栗粉 ごま 強化米 ごま油	カラスカレイ ヨーク 卵 鰻 わかめ	小松菜 人参 えのき 葱 大蒜 生姜	*さつま芋のガレット	
30	土	◆ご飯・すき焼き風煮・黄桃缶		米 砂糖 油 強化米	焼き豆腐 豚肉	白菜 玉葱 人参 こんにゃく 桃缶 ほうれん草 椎茸 葱	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
							A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
	588	24.1	20.2	299	649	3.5	269	0.53	0.47	33	4.5	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。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、食べ物たくさん詰め込み過ぎないなどを、ぜひご指導ください。