

2025年1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
7	火	わかめご飯・豚肉の柳川風煮・ヨーク		米 砂糖 油 強化米	ヨーク 生揚げ 卵 豚肉 わかめ はんぺん	玉葱 ごぼう 人参 小松菜	牛乳パン
8	水	味噌煮込みうどん・コアぶどう		うどん 砂糖 油	ヨーグルト 卵 鶏肉 蒲鉾	白菜 人参 玉葱 葱 干し椎茸	*鶏そぼろおにぎり
9	木	モーニングロール・中華風五目スープ キャベツとみかんのサラダ		パン 春雨 油 片栗粉 砂糖 ごま油	豆腐 豚肉 卵 わかめ	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 みかん 水菜 えのき 葱 干し椎茸	*さつまいものアップケーキ
10	金	ご飯・カラスカレイの葱味噌焼き 蓮根とひじきの炒め煮・ヨーク		米 米粉 砂糖 油 強化米	かたかひ ヨーク 豚ひき肉 ひじき	蓮根 人参 葱 いんげん 生姜	*白玉せんざい
11	土	◆鶏肉の照り焼き丼・パイン缶		米 片栗粉 砂糖 油 強化米	鶏肉 海苔	もやし パイン ほうれん草 人参 ヨーク 生姜	菓子 
14	火	◆1月誕生会 カレーピラフ・焼きコロツケ 切干大根サラダ・いちご		じゃが芋 米 小麦粉 油 パン粉 砂糖 強化米	鶏肉 ツナ 豚ひき肉 牛ひき肉	いちご 玉葱 人参 水菜 切干大根 ヨーク パプリカ ピーマン 干し椎茸	ケーキ
15	水	三色丼・味噌汁・コアヨーグルト		米 砂糖 油 ごま 強化米	ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ わかめ	もやし 白菜 小松菜 人参 浅葱 生姜 干し椎茸	*ツナマヨトースト
16	木	ご飯・豚肉と根菜の煮物・ヨーク		米 里芋 砂糖 油 強化米	がんもどき 豚肉 はんぺん ヨーク	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	みかん・菓子
17	金	白パン・鱈のきのこクリームソース ほうれん草ソテー・コアいちご		パン 米粉 油	鱈 ヨーグルト 牛乳 卵 ベーコン ほうれん草	キャベツ ほうれん草 人参 舞茸 しめじ えのき 椎茸 ヨーク	*抹茶と豆乳のパンケーキ
18	土	◆ご飯・春雨の中華炒め・黄桃缶		米 春雨 砂糖 油 強化米 ごま油	生揚げ 鶏肉	玉葱 人参 小松菜 もも しめじ とう 葱 干し椎茸	菓子
20	月	ご飯・麻婆豆腐・ヨーク		米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	ヨーク 豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 青梗菜 とう 葱 干し椎茸	みかん・菓子
21	火	食育の日 「伝統的な食文化に親しむ・身近な食べもの大豆」 紫蘇じゃこご飯・けんちん汁・ソファール		米 里芋 油 ごま 強化米 砂糖	ヨーグルト 豆腐 鶏肉 じゃこ 蒲鉾 油揚げ	大根 人参 こんにゃく ごぼう 蓮根 葱 干し椎茸	*ジャムサンド
22	水	ご飯・さつまいもの甘辛煮・ヨーク		さつまいも 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米	ヨーク 生揚げ 豚肉	玉葱 人参 こんにゃく いんげん 干し椎茸	ヨーグルトケーキ
23	木	モーニングロール・カレービーンズ カリフラワーのサラダ		じゃが芋 パン マヨネーズ 米粉 油 蜂蜜	大豆 ウイダー ツナ ほうれん草	玉葱 人参 カリフラワー ホルムチ しめじ ヨーク グリルピーズ	黄桃缶・菓子
24	金	ご飯・鮭のオーロラ焼き・切干大根とがんもの煮物		米 米粉 マヨネーズ 砂糖 強化米	鮭 油揚げ 粉チーズ	人参 切干大根 椎茸 いんげん 生姜	*マカロニきな粉
25	土	◆菜飯・豚肉の味噌炒め		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	生揚げ 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 青梗菜 もやし しいたけ	菓子
27	月	ご飯・親子豆腐・コアもも		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 豆腐 卵 鶏肉 はんぺん 海苔	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	ロールケーキ
28	火	しょう油ラーメン・白菜のコールスローサラダ		中華麺 油 砂糖	豚ひき肉 卵 はんぺん	白菜 もやし 玉葱 人参 青梗菜 ヨーク 葱 干し椎茸	*フルーツヨーグルト
29	水	超熟ロール・クリームシチュー・ヨーク		じゃが芋 パン 米粉 油	ヨーク 牛乳 鶏肉 ほうれん草	玉葱 人参 クリームチーズ ほうれん草 しめじ	*焼きそば
30	木	ひじきご飯・豆腐すまし汁		米 砂糖 油 強化米	豆腐 鶏肉 蟹蒲鉾 油揚げ ひじき	人参 こんにゃく 小松菜 ごぼう しめじ えのき いんげん	みかん・菓子
31	金	ご飯・かじきの煮付・白和え・ソファール		米 砂糖 ごま 強化米	ヨーグルト かじき 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ	ほうれん草 人参 生姜 干し椎茸	*ラスク



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)

普通食児は9時までに、アレルギー・離乳食児は8時までにコドモンの出欠申請を行ってください！ それ以降は電話での連絡を！！

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の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。)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。