

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			
						Aμg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg				
17	月	◆ゆかりご飯・雷汁		米 里芋 油 強化米	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				オレンジ・菓子			
18	火	白パン・ミネストローネ・ヨーク		じゃが芋 パン 油	ヨー 豚ひき肉 パン	キャベツ トマト 玉葱 人参 切り パセリ 大蒜				*フルーツヨーグルト			
19	水	ご飯・かじきの煮付・高野豆腐の卵煮 コアぶどう		米 砂糖 強化米	かじき ヨーグルト 卵 豚肉 はんぺん 高野豆腐	玉葱 人参 三つ葉 干し椎茸 生姜				牛乳パン			
21	金	超熟ロール・ビーフソテー ブロッコリーと蟹蒲のサラダ		パン ビーフ ソテー 砂糖 油 ごま油	豚ひき肉 牛ひき肉 蟹蒲鉾	玉葱 もやし ヨー 人参 ブロッコリー いんげん 干し椎茸				*ポパイのカップケーキ			
22	土	◆ハヤシライス・パン缶		じゃが芋 米 油 強化米	豚肉	玉葱 人参 トマト パン缶 しめじ グリピーズ				菓子			
24	月	モーニングロール・ひき肉と生揚げの卵とじ ソファール		パン 砂糖 油 片栗粉	ヨーグルト 生揚げ 卵 豚ひき肉 はんぺん	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 いんげん				バナナ・菓子			
25	火	カレーピラフ・ミルクスープ		米 油 揚げ油 米粉 砂糖 強化米	牛乳 鶏肉 大豆 パン スライス	玉葱 人参 青梗菜 えのき しめじ グリピーズ				*カルピス蒸しパン			
26	水	けんちんうどん・ヨーク		うどん 里芋 ごま油	ヨー 卵 鶏肉 蒲鉾 油揚げ	大根 ごぼう こんにゃく 人参 葱				黄桃缶・菓子			
27	木	超熟ロール・チキンとポテトのチーズ焼き しらすとわかめの胡麻だれサラダ		じゃが芋 パン ソテー マヨネーズ 油 砂糖	卵 チーズ しらす 鰯 わかめ	玉葱 胡瓜 人参 パプリカ いんげん				*おはぎ			
28	金	ご飯・カレスカレイの曙焼き 大根とがんものそぼろ煮・コアいちご		米 ソテー 米粉 油 砂糖 片栗粉 強化米	カスカイ ヨーグルト がんもどき 豚ひき肉 はんぺん チーズ	人参 大根 小松菜				*焼うどん			
29	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 キャベツ 玉葱 トマト 人参 ヨー グリピーズ				菓子			
31	月	ご飯・すき焼き風煮・ヨーク		米 砂糖 油 強化米	ヨー 焼き豆腐 豚肉 卵	白菜 玉葱 人参 しらたき えのき 葱				オレンジ・菓子			
4/1	火	モーニングロール・豚肉の生姜ソテー コアリンド		パン 砂糖 油 片栗粉	ヨーグルト 生揚げ 豚肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青梗菜 えのき				ヨーグルトケーキ			
2	水	ご飯・味噌だき・ヨーク		米 里芋 砂糖 油 強化米	ヨー 豚肉 がんもどき はんぺん	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん				パン缶・菓子			
3	木	金平ご飯・かき玉汁		米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ごま 強化米	豆腐 卵 豚ひき肉 牛ひき肉 蒲鉾 わかめ	ごぼう 人参 こんにゃく 舞茸 絹さや 三つ葉				*ピザトースト			
4	金	白パン・鱈のクリーム煮・切干大根の洋風煮		じゃが芋 パン 米粉 油 砂糖 バター	鱈 牛乳 パン スライス	玉葱 人参 ほうれん草 切干大根 ヨー いんげん 生姜				*お好み焼き			
5	土	◆ツナと野菜のあんかけラーメン・みかん缶		中華麺	ツナ	みかん キャベツ 玉葱 人参 ヨー いんげん しめじ				菓子			
3歳以上児 期平均	E kcal		たんぱく質 g	脂質 g	加減 mg	ナトリウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
	566		23.9	20.6	290	717	2.8	246	0.43	0.45	30	4.2	1.8

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) **赤字はふじぐ(年長児)みりクエスト給食です!**
 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。)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。

