

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	月	御飯・筑前煮・ヨーグ		米 さつまいも 砂糖 油 ごま油 強化米	ヨー 鶏肉 がんもどき 竹輪	大根 人参 こんにゃく ごぼう グリピース 干し椎茸	バナナ・菓子						
2	火	白パン・かじきワイ・加工カレー・ルン		パン 小麦粉 油 マヨネーズ 小麦粉 加工	かじき ウイパー	ルン 玉葱 人参 クリーム 胡瓜 パプリカ	ケーキ 						
3	水	わかめ炒飯・冬瓜スープ・コアぶどう		米 油 砂糖 ごま油 強化米	ヨーグルト 卵 豆腐 鶏肉 焼豚 蟹肉棒 わかめ	冬瓜 玉葱 人参 えのき ピーマン 浅葱 葱 干し椎茸	*切干大根餅						
4	木	超熟オカシヤ・生揚げのチャンプルー・ヨーグ		パン 砂糖 油	ヨー 生揚げ 卵 豚肉 はんぺん	キャベツ 玉葱 人参 干し椎茸	バウムクーヘン						
5	金	海鮮あんかけうどん・南瓜のバター煮		うどん 片栗粉 砂糖 油 バター ごま油	豚肉 えび いか あさり ナルト	南瓜 白菜 玉葱 人参 椎茸 葱 生姜	*カルピス蒸しパン						
6	土	◆簡易給食 カレーライス・黄桃缶		めし	カレールー	黄桃	菓子						
8	月	御飯・炒り豆腐・ソファール		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 豆腐 卵 鶏肉	玉葱 人参 小松菜 しらたき しめじ 葱	オレンジ・菓子						
9	火	モーニングロール・コーンクリームシチュー・ヨーグ		じゃが芋 パン 加工 米粉 油	ヨー 牛乳 豚肉 じゃが芋	玉葱 人参 クリーム プロセッ しめじ	*おかかおにぎり						
10	水	鮭とトマトのスパゲティー・コールスローサラダ		スパゲティー マヨネーズ 油 砂糖	鮭 丸	キャベツ トマト 茄子 玉葱 人参 ピーマン 水菜 しめじパプリカ	アイスクリーム・菓子						
11	木	豚肉の味噌汁・コアいちご		米 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油 強化米	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 卵	キャベツ 人参 玉葱 青梗菜 えのき 葱	*フレンチトースト						
12	金	白パン・加工カレイのクリーム・ほうれん草の卵料理・ヨーグ		パン 米粉 油 バター	加工カレイ ヨー 卵 豚肉	ほうれん草 玉葱 人参	*フルーツヨーグルト						
13	土	◆わかめ御飯・炒り鶏		じゃが芋 米 砂糖 油 ごま油 強化米	がんもどき 鶏肉 竹輪 わかめ	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	菓子 						
16	火	冷やし中華・梨		中華麺 砂糖 油 ごま油	豚挽肉 わかめ	梨 もやし 胡瓜 人参 ｺﾝ	ケーキ 						
17	水	超熟ロール・豆腐と野菜のキャップ煮・さつまいも揚げヨーグ		パン さつまいも マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	豆腐 豚肉 チーズ	茄子 玉葱 人参 小松菜 胡瓜 椎茸	バナナ・菓子						
18	木	防災食の日 α食品 ひじき御飯・コンソメスープ		α化米	わかめ	ｺﾝ	*マカロニきな粉						
19	金	食育の日「秋が旬の食べもの」 御飯・さんまのかば焼き風・青梗菜の酢みそ和え ソファール		米 砂糖 片栗粉 油 強化米	ヨーグルト 秋刀魚 蒲鉾 わかめ	青梗菜 人参 生姜	*ジャムサンド						
20	土	◆ゆかり御飯・八宝菜		米 砂糖 片栗粉 油 強化米 ごま油	豚肉 生揚げ 丸	白菜 玉葱 人参 葱 椎茸 生姜 大蒜	菓子						
22	月	じゃこふりかけ御飯・けんちん汁・ヨーグ		米 さつまいも 油 ごま油 強化米 ごま 砂糖	ヨー 豆腐 鶏肉 しらす 油揚げ かつお節	大根 人参 こんにゃく ごぼう 葱 干し椎茸	ルン・菓子						
24	水	超熟オカシヤ・春雨の中華炒め・パイナップル缶		パン 春雨 砂糖 油 ごま油	生揚げ 豚肉	茄子 人参 玉葱 青梗菜 パイン ｺﾝ 葱 干し椎茸	ロールケーキ						
25	木	御飯・ひじきとじゃが芋の煮物 きゅうりとハムのごまだれ和え		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	豚肉 ハム はんぺん 高野豆腐 ひじき	胡瓜 玉葱 人参 えのき いんげん	*人参きんぴらトースト						
26	金	モーニングロール・鱈のクリームソース・切干大根の洋風煮 ヨーグルト		パン 米粉 油 砂糖 バター	鱈 ヨーグルト 牛乳 バター じゃが芋	南瓜 人参 キャベツ 切干大根 玉葱 しめじ ｺﾝ いんげん 生姜	*フライドポテト						
27	土	◆御飯・さつまいもの甘辛煮・みかん缶		米 さつまいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	がんもどき 豚肉	みかん缶 玉葱 人参 こんにゃ く いんげん 干し椎茸	菓子						
29	月	御飯・五目大豆味噌煮・ソファール		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 生揚げ 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						
30	火	超熟ロール・ポテトサラダ・ヨーグ		じゃが芋 パン マヨネーズ 油	ヨー 卵 丸 丸	玉葱 人参 胡瓜 ｺﾝ	*焼きうどん						
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	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	
		578	24.0	19.4	292	688	3.0	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.4	1.7

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。

