2025年10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
1	水	ご飯・豚肉の柳川風煮・白菜の昆布和え	米 砂糖 油 強化米	焼き豆腐 卵 豚肉 はんぺん 塩昆布	白菜 ごぼう 人参 玉葱 小松菜 水菜	プチシュー
2	木	ハヤシライス・コアりんご	じゃが芋 米 油 強化米	ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛肉	玉葱 人参 ﾎｰﾙﾄﾏﾄ しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	＊おから入り甘辛だんご
3	金	白パン・鮭のｷｬﾛｯﾄﾏﾖ焼き・キャベツの卵ﾌﾃｰ	ﾊﾟﾝ ﾏﾖﾄﾞﾚ 米粉 油	鮭 卵 ｳｲﾝﾅｰ	ｷｬﾍﾞﾂ 人参 玉葱 いんげん しめじ 生姜	＊洋風焼きおにぎり
4	土	◆ご飯・鶏肉と根菜の煮物・みかん缶	じゃが芋 米 油 砂糖 ごま油 強化米	鶏肉 がんもどき 大豆 はんぺん	みかん缶 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	菓子
6	月	ゆかりご飯・相性汁	米 さつま芋 油 強化米	豆腐 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ ｽｷﾑﾐﾙｸ わかめ	大根 人参 こんにゃく 椎茸 葱	メロンパン
7	火	ﾓｰﾆﾝｸﾞﾙﾛｰﾙ・生揚げの中華風卵とじ・ﾖｰｸ	ﾊﾟﾝ 砂糖 油 ごま油	ﾖｰｸ 生揚げ 卵 豚肉 竹輪	玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸	オレンジ・菓子
8	水	ご飯・かじきの煮付・ひじきの炒り煮・ｿﾌｰﾙ	米 砂糖 油 強化米	ﾖｰｸﾞﾙﾄ かじき 鶏肉 油揚げ ひじき	ごぼう 人参 しらたき ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 生姜	＊焼きじゃが
9	木	超熟ﾌｫｶｯﾁｬ・豚肉と野菜の卵ｽｰﾌﾟ・ﾖｰｸ	ﾊﾟﾝ 春雨 油 片栗粉 ごま油	ﾖｰｸ 豆腐 豚肉 卵	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 えのき ｺｰﾝ 葱 干し椎茸	ヨーグルトケーキ
10	金	味噌煮込みうどん・メープル大学芋風	うどん さつま芋 砂糖 ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ 油	鶏肉 蒲鉾 油揚げ	白菜 人参 葱 干し椎茸	＊ピザトースト
11	土	◆麻婆丼・黄桃	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米	豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉	玉葱 人参 桃缶 青梗菜 ｺｰﾝ 葱 干し椎茸	菓子
14	火	超熟ﾛｰﾙ・大豆入りカレーシチュー・ﾊﾟｲﾝ缶	じゃが芋 ﾊﾟﾝ 米粉 油 蜂蜜	牛乳 大豆 ｳｲﾝﾅｰ ｽｷﾑﾐﾙｸ	玉葱 人参 パイン缶 しめじ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	＊抹茶ホットケーキ
15	水	ご飯・ｶﾗｽｶﾚｲの照り焼き がんもの蟹蒲あんかけ・コアいちご	米 米粉 油 砂糖 片栗粉 強化米	ｶﾗｽｶﾚｲ ﾖｰｸﾞﾙﾄ がんもどき 蟹蒲鉾	大根 人参 三つ葉 生姜	バナナ・菓子
16	木	しょう油ラーメン・ヨーク	中華麺 砂糖 油 ごま油	ﾖｰｸ 豚ひき肉 卵 ナルト	もやし ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 青梗菜 ｺｰﾝ 葱 干し椎茸	＊おはぎ
17	金	食育の日 食事のﾏﾅｰⅠ 「皆が笑顔になる食事時間」 きのこご飯・味噌汁・コアぶどう	米 砂糖 油 強化米	ﾖｰｸﾞﾙﾄ 豆腐 鶏肉 竹輪 油揚げ	南瓜 人参 こんにゃく ｴﾘﾝｷﾞ 舞茸 しめじ えのき 椎茸 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 浅葱	＊ジャムサンド
18	土	◆わかめご飯・けんちん汁	米 里芋 油 強化米	鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ	大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸	菓子
20	月	ご飯・他人煮・ヨーク	米 砂糖 油 強化米	ﾖｰｸ 卵 豚肉 高野豆腐 はんぺん 海苔	玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸	＊コーンチーズトースト
21	火	10月誕生会 サラダ巻き寿司・すまし汁・りんご	米 ﾏﾖﾄﾞﾚ 砂糖 強化米	豆腐 ツナ 蟹蒲鉾 蒲鉾 海苔 わかめ	りんご ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 ｺｰﾝ 人参 三つ葉	ケーキ
22	水	ご飯・味噌炊き・ソフール	米 里芋 砂糖 油 強化米	ﾖｰｸﾞﾙﾄ 生揚げ 豚肉 竹輪	大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん	スナックパン
23	木	ﾓｰﾆﾝｸﾞﾙﾛｰﾙ・豆腐と野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め・ﾖｰｸ	ﾊﾟﾝ 砂糖 片栗粉 油 ごま油	ﾖｰｸ 豆腐 鶏肉	玉葱 茄子 人参 青梗菜 椎茸	オレンジ・菓子
24	金	お弁当の日	下段参照★ アレルギー児は除去食材は使用しないでください！			アイスクリーム・菓子
25	土	◆人参ご飯・肉じゃが	じゃが芋 米 油 砂糖 強化米	豚肉 ツナ 塩昆布	玉葱 しらたき 人参 しめじ いんげん	菓子
27	月	しらす菜飯・すき焼き風煮・ﾖｰｸ	米 砂糖 油 強化米	ﾖｰｸ 焼き豆腐 豚肉 卵 しらす 蒲鉾	白菜 玉葱 人参 しらたき 椎茸 葱	バナナ・菓子
28	火	白パン・ﾎﾟﾃﾄとｺｰﾝのﾊﾞﾀｰ煮 ひじきのごまだれｻﾗﾀﾞ	じゃが芋 ﾊﾟﾝ ﾏﾖﾄﾞﾚ 油 ﾊﾞﾀｰ 砂糖	ツナ ﾙﾑ ひじき	玉葱 人参 ほうれん草 ｺｰﾝ えのき ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	＊フルーツヨーグルト
29	水	◆ご飯・鱈の和風あんかけ・卵の花	米 米粉 砂糖 油 片栗粉 強化米	鱈 おから 鶏挽肉	玉葱 人参 蓮根 舞茸 葱 水菜 ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾋﾟｰﾏﾝ 生姜	＊ポﾊﾟｲのカップケーキ
30	木	超熟ﾛｰﾙ・春雨の中華風味噌炒め・ｺｱいちご	ﾊﾟﾝ 春雨 砂糖 油	ﾖｰｸﾞﾙﾄ がんもどき 豚挽肉 牛挽肉	玉葱 茄子 人参 青梗菜 葱 干し椎茸 大蒜 生姜	牛乳ケーキ
31	金	ｼｰﾌｰﾄﾞｸﾘｰﾑｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ・ﾖｰｸ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 油 ﾊﾞﾀｰ	ﾖｰｸ 牛乳 えび あさり 小柱 ﾍﾞｰｺﾝ ｽｷﾑﾐﾙｸ	ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ しめじ ｺｰﾝ 大蒜	＊スィートパンプキン

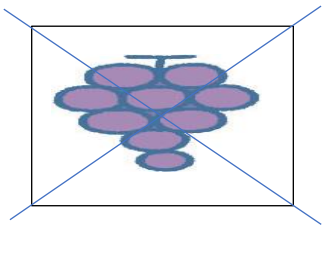
3歳以上児 1か月平均	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン Aμg RAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	570	24.1	19.0	296	661	3.2	254	0.45	0.47	28	4.4	1.7

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。