

2025 年11月													箱舟保育園	
献立表														
日	曜	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)	身体のを整えるもの（緑）				おやつ			
		献立名												
1	土	◆ご飯・筑前煮・パイン缶			米 油 里芋 砂糖 ごま油 強化米	鶏肉 竹輪	大根 人参 パイン缶 こんにゃく 蓮根 ごぼう グリルピース 干し椎茸				菓子			
4	火	◆わかめご飯・回鍋肉			米 砂糖 油 片栗粉 強化米	生揚げ 豚肉 わかめ	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青梗菜 エリンギ				オレンジ・菓子			
5	水	超熟ロール・鮭の中華あんかけ カリフラワーとりんごのサラダ・ヨー			パン 米粉 油 片栗粉 油 砂糖 ごま油	鮭 ヨーグル 瓜 片栗	白菜 カリフラワー 人参 りんご 胡瓜 小松菜 椎茸 生姜				＊ホットケーキ			
6	木	豆腐のそぼろ丼・ソフール			米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	ヨーグルト 豆腐 卵 豚挽肉 牛挽肉	玉葱 人参 えのき ピーマン 葱 干し椎茸				バウムクーヘン			
7	金	けんちんうどん・白和え			うどん 里芋 油 ごま 砂糖	豆腐 鶏肉 卵 蒲鉾 油揚げ	大根 ほうれん草 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸				＊ラスク			
8	土	◆簡易給食 カレーライス			米	カレールー					菓子			
10	月	ご飯・五目大豆煮・コアいちご			米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト がんもどき 大豆 鶏肉 はんぺん	大根 人参 こんにゃく 蓮根 グリルピース				バナナ・菓子			
11	火	白パン・チャプチェ・ジャーマンポテト			じゃが芋 パン 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 卵 ベーコン	玉葱 人参 小松菜 ほうろく こんにゃく 干し椎茸				アイスクリーム・菓子			
12	水	◆収穫感謝祭 おにぎり(ゆかり・わかめ) 豚汁・幼児みかん乳児バナナ			米 里芋 砂糖 油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ	みかん(バナナ) 大根 人参 こんにゃく ごぼう 葱 干し椎茸				＊マカロニきね粉			
13	木	モーニングロール・鶏肉と野菜のクリーム煮・ヨー			じゃが芋 パン 米粉 油	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 片栗粉	白菜 人参 玉葱 ブロッコリー クリーム しめじ かぶ パプリカ				＊五平餅			
14	金	ご飯・かじきの香味煮 切干大根の煮びたし・アぶどう			米 砂糖 片栗粉 油 強化米	かじき ヨーグルト 焼豚 かつお節	小松菜 人参 切干大根 葱				＊野菜のカップケーキ			
15	土	◆ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物・黄桃缶			じゃが芋 米 油 砂糖 強化米	豚肉 高野豆腐 ひじき	玉葱 人参 桃缶 いんげん				菓子			
17	月	白パン・豆腐のチャンプルー・ヨー			パン 砂糖 油	ヨーグルト 焼き豆腐 卵 鶏肉 はんぺん	玉葱 人参 青梗菜 ほうろく 干し椎茸				みかん・菓子			
18	火	11月誕生会 鮭炒飯・豚肉の天ぷら キャベツの昆布和え・柿			米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 強化米	豚肉 鮭 塩昆布	柿 キャベツ 玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜 葱				ケーキ			
19	水	葱じゃこご飯・生揚げの吹寄せ ソフール			米 里芋 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 しらす 竹輪	白菜 人参 玉葱 小松菜 葱 干し椎茸				＊ジャムサンド			
20	木	チャンポン風ラーメン・ヨー			中華麺 油 ごま油	ヨーグルト 卵 豚肉 えび あさり はんぺん	キャベツ もやし 玉葱 人参 青梗菜 葱				＊鬼まんじゅう			
21	金	食育の日「身近な食べもの米」 超熟ロール・鮭のカレーあんかけ わかめと炒り卵のサラダ			パン じゃが芋 米粉 マヨネーズ 油 砂糖	鮭 卵 瓜 わかめ	小松菜 人参 玉葱 ブロッコリー ほうろく えのき 生姜				＊フルーツヨーグルト			
22	土	◆ご飯・味噌炊き・みかん缶			米 里芋 砂糖 油 強化米	がんもどき 豚肉 竹輪	大根 みかん缶 人参 ごぼう こんにゃく いんげん				菓子			
25	火	ご飯・味噌付け海苔・肉じゃが			じゃが芋 米 油 砂糖 強化米	豚肉 味噌付け海苔	玉葱 人参 しらす しょうじょう いんげん				みかん・菓子			
26	水	超熟ロール・キャベツ・カリフラワーのきのこクリーム煮 春雨のゴマダレサラダ・アグリんご			パン 春雨 米粉 油	鮭 ヨーグルト 牛乳 卵 瓜 片栗粉	キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 舞茸 えのき 生姜				＊豆腐入り白玉だんご			
27	木	ひじきご飯・かきたま汁・ヨー			米 油 砂糖 片栗粉 強化米	ヨーグルト 豆腐 鶏肉 卵 蟹蒲鉾 油揚げ ひじき	人参 こんにゃく ごぼう 水菜 しめじ グリルピース				牛乳パン			
28	金	モーニングロール・ポテトとウイナーのチーズ焼き ソフール			じゃが芋 パン マヨネーズ カニカマ 油	ヨーグルト ウイナー 卵 チーズ	玉葱 人参 ブロッコリー パプリカ				＊焼きそば			
29	土	◆ご飯・豆腐の野菜あんかけ・パイン缶			米 片栗粉 油 強化米	豆腐 豚肉	白菜 玉葱 人参 ほうれん草 パイン缶 椎茸				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				食物繊維 g	食塩相当量 g	
								A μg RAE B1 mg B2 mg C mg						
		582	24.2	19.5	685	685	3.1	268	0.48	0.45	35	4.5	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・最近家で食事の食べ方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。

