

# 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					
16	月	超熟ワカサギ・ミートサラダ・ヨー		じゃが芋 パン マドレ 油 砂糖	ヨー 豚肉 卵	人参 玉葱 ブロッコリー コーン				*焼きそば				
17	火	ご飯・豚肉のすき焼き風煮・アボど		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 焼き豆腐 豚肉 卵	白菜 人参 玉葱 しらたき 椎茸 葱				バナナ・菓子				
18	水	ご飯・かじきの煮付 大根とがんものそぼろ煮・ヨー		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	かじき ヨー がんもどき 鶏挽肉	大根 ほうれん草 こんにゃく 人参 生姜				*菜花とハムのかップケーキ				
19	木	白パン・チャプチェ 春キャベツとしらすの胡麻搾和え		パン 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 卵 シラス	玉葱 キャベツ 人参 コーン 干し椎茸				*フルーツヨーグルト				
21	土	◆カレーライス・パン缶		じゃが芋 米 米粉 油 蜂蜜 強化米	豚肉	玉葱 人参 パン缶 ホルマツ しめじ りんご果汁 グリピース				菓子				
23	月	味噌煮込みうどん・わかめサラダ		うどん マドレ 砂糖 油	鶏肉 ハム 蒲鉾 油揚げ わかめ	白菜 人参 小松菜 コーン 葱 干し椎茸				*ツナドック				
24	火	モーニングロール・カスカイのあげぼの焼き切干大根の洋風煮・ソール		パン 米粉 マドレ 油 砂糖 バター	ヨーグルト カスカイ パン 粉チーズ	人参 切干大根 コーン グリピース				*チヂミ				
25	水	◆ひじきご飯・すまし汁		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	豆腐 鶏肉 蒲鉾 油揚げ ひじき	人参 小松菜 こんにゃく ごぼう えのき しめじ グリピース				オレンジ・菓子				
26	木	超熟ロール・ミネストローネ・ヨー		じゃが芋 パン マドレ 油	ヨー 豚挽肉	キャベツ ホルマツ 玉葱 人参 ブロッコリー 切りパセリ 大蒜				ヨーグルトケーキ				
27	金	わかめご飯・豚肉の柳川風煮 アリンゴ		米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 生揚げ 豚肉 卵 竹輪 わかめ	玉葱 ごぼう 人参 いんげん 干し椎茸				*ジャムトースト				
28	土	和風あんかけうどん・みかん缶		うどん 油	ツナ 焼き海苔	玉葱 人参 青梗菜 しめじ みかん缶				菓子				
30	月	ご飯・味噌炊き・ヨー		米 里芋 砂糖 油 強化米	ヨー 鶏肉 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				牛乳パン				
31	火	メキシカンライス ポテトのミルクスープ・ソール		米 じゃが芋 油 米粉 砂糖 強化米	ヨーグルト 牛乳 大豆 豚挽肉 牛挽肉 スキムミルク パン	玉葱 人参 ホルマツ コーン 舞茸 グリピース 浅葱				バナナ・菓子				
4/1	水	超熟ワカサギ・鱈の甘酢あんかけ ビーフンの炒め物		パン ビーフン 米粉 油 砂糖 片栗粉	鱈 豚肉	玉葱 人参 キャベツ えのき パプリカ ピーマン コーン いんげん 干し椎茸 生姜				*焼きじゃが				
2	木	醤油ラーメン・南瓜のバター煮		中華麺 砂糖 油 バター	卵 豚挽肉 かつ	南瓜 白菜 もやし 人参 玉葱 青梗菜 葱 干し椎茸				スナックパン				
3	金	ご飯・豚肉の生姜ソテー・ヨー		米 砂糖 油 片栗粉 強化米	ヨー 生揚げ 豚肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青梗菜 えのき				*切干大根もち				
4	土	ツナとトマトのスパゲティー・黄桃缶		スパゲティー 油	ツナ	黄桃缶 キャベツ 玉葱 人参 ホルマツ ピーマン				菓子				
3歳以上児 3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	ビタミン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
	582			24.6	19.3	291	670	3.4	278	0.46	0.47	32	4.7	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) **黄色マーカー**はふじぐみリクエストメニュー  
 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。

人気おやつ



おから入り白玉団子

アルプス ひなけーき

