2026 年4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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | 月 | じゃこご飯・親子煮 | 米 砂糖 油 ごま ごま油 強化米 | 卵 鶏肉 じゃこ 高野豆腐 はんぺん 焼海苔 | 玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸 | ＊コーンマヨトースト |
| 7 | 火 | 超熟ﾛｰﾙ・ﾎﾟﾄﾌ・菜花とひじきのﾐﾙｷｰｻﾗﾀﾞ | じゃが芋 ﾊﾟﾝ ﾏﾖﾄﾞﾚ 油 砂糖 | ｳｲﾝﾅｰ ﾂﾅ ひじき | 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ しめじ 菜花 | ＊鮭おにぎり |
| 8 | 水 | ご飯・麻婆豆腐・ｿﾌｰﾙ | 米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米 | ﾖｰｸﾞﾙﾄ 豆腐 豚挽肉 牛挽肉 | 玉葱 人参 青梗菜 ﾆﾗ 葱 干し椎茸 | ＊ﾋﾟｰﾁｹｰｷ |
| 9 | 木 | 大豆入りミートスパゲティー・ヨーク | ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 米粉 油 砂糖 | ﾖｰｸ 卵 豚挽肉 牛挽肉 大豆 ﾁｰｽﾞ | 玉葱 人参 ﾎｰﾙﾄﾏﾄ しめじ ｾﾛﾘ ﾊﾟｾﾘ 干し椎茸 | オレンジ・菓子 |
| 10 | 金 | ご飯・かじきの白味噌煮 じゃが芋きんぴら・コアいちご | 米 じゃが芋 砂糖 油 ごま ごま油 強化米 | かじき ﾖｰｸﾞﾙﾄ ﾍﾞｰｺﾝ | 人参 しらたき ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 生姜 | ｱｲｽｸﾘｰﾑ・菓子 |
| 11 | 土 | ◆菜飯・春雨の中華炒め・黄桃缶 | 米 春雨 油 砂糖 強化米 ごま油 | 生揚げ 豚肉 | 桃缶 玉葱 茄子 人参 青梗菜 ニラ 葱 干し椎茸 | 菓子 |
| 13 | 月 | ご飯・炒り鶏・ヨーク | 米 里芋 砂糖 油 強化米 | ﾖｰｸ がんもどき 鶏肉 竹輪 | 大根 人参 ごぼう こんにゃく いんげん | バナナ・菓子 |
| 14 | 火 | 白ﾊﾟﾝｶﾗｽｶﾚｲのﾑﾆｴﾙ・ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾑのｻﾗﾀﾞ | ﾊﾟﾝ ﾏﾖﾄﾞﾚ 米粉 ﾊﾞﾀｰ 油 | ｶﾗｽｶﾚｲ ﾁｰｽﾞ ﾊﾑ | ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 人参 | ＊フルーツヨーグルト |
| 15 | 水 | ご飯・豆腐と野菜のケチャップ煮 南瓜胡麻和え | 米 砂糖 片栗粉 油 すりごま ごま油 強化米 | 豆腐 豚肉 はんぺん | 南瓜 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 青梗菜 たけのこ 椎茸 | ロールケーキ |
| 16 | 木 | 超熟フォカッチャ・コーンクリームシチュー コアぶどう | ﾊﾟﾝ じゃが芋 米粉 油 | ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳 鶏肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾍﾞｰｺﾝ | 玉葱 人参 ｺｰﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ しめじ | ＊お好み焼き |
| 17 | 金 | 白菜と豚肉の煮込みうどん・ヨーク | うどん 砂糖 油 | ﾖｰｸ 豚肉 卵 蒲鉾 油揚げ | 白菜 玉葱 人参 青梗菜 葱 | ＊ほうれん草入り白玉団子 |
| 18 | 土 | ◆ご飯・豚肉と野菜の旨煮・パイン缶 | 米 里芋 油 片栗粉 砂糖 強化米 | 豆腐 豚肉 竹輪 | 白菜 人参 玉葱 ﾊﾟｲﾝ缶 たけのこ いんげん 干し椎茸 | 菓子 |
| 20 | 月 | ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物・ソフール | じゃが芋 米 砂糖 油 強化米 | ﾖｰｸﾞﾙﾄ 豚肉 高野豆腐 はんぺん ひじき | 玉葱 人参 いんげん | 黄桃缶・菓子 |
| 21 | 火 | ４月誕生会 ◆ドライカレー ポテトサラダ・いちご | じゃが芋 米 ﾏﾖﾄﾞﾚ 油 砂糖 米粉 蜂蜜 強化米 | ﾂﾅ 豚挽肉 牛挽肉 | いちご 人参 玉葱 胡瓜 りんご果汁 ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ﾋﾟｰﾏﾝ 干し椎茸 | みかんぜりー・菓子 |
| 22 | 水 | 超熟ﾛｰﾙ・生揚げのﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ・ﾖｰｸ | ﾊﾟﾝ 砂糖 油 | ﾖｰｸ 生揚げ 卵 豚肉 | 玉葱 人参 小松菜 エリンギ 干し椎茸 | ＊チーズ蒸しパン |
| 23 | 木 | しょくいくの日 「箱舟保育園の給食を知ろう・食物ｱﾚﾙｷﾞｰ」 ◆たけのこご飯・味噌汁 | 米 里芋 油 砂糖 強化米 | 豆腐 鶏肉 油揚げ わかめ | たけのこ 人参 絹さや 三つ葉 干し椎茸 | ＊ジャムサンド |
| 24 | 金 | 白パン・鮭のクリーム煮・ ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽの卵ｿﾃｰ・コアりんご | ﾊﾟﾝ じゃが芋 米粉 油 ﾊﾞﾀｰ | 鮭 ﾖｰｸﾞﾙﾄ 牛乳 卵 ｳｲﾝﾅｰ ｽｷﾑﾐﾙｸ | 玉葱 人参 ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ ｺｰﾝ しめじ 生姜 | ＊五平餅 |
| 25 | 土 | ◆ご飯・肉じゃが・みかん缶 | じゃが芋 米 油 砂糖 強化米 | 豚肉 | 玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん | 菓子 |
| 27 | 月 | ゆかりご飯・五目大豆煮・ヨーク | 米 砂糖 油 強化米 | ﾖｰｸ がんもどき 大豆 鶏肉 竹輪 | 大根 人参 こんにゃく ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ | バナナ・菓子 |
| 28 | 火 | ﾓｰﾆﾝｸﾞﾛｰﾙ・中華風五目スープ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻だれ和え | ﾊﾟﾝ 春雨 油 片栗粉 ごま油 砂糖 | 豆腐 豚肉 卵 ﾊﾑ | 人参 玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 青梗菜 えのき 葱 干し椎茸 | ＊焼きうどん |
| 30 | 木 | ご飯・味付け海苔・豚汁・ソフール | 米 里芋 油 強化米 | ﾖｰｸﾞﾙﾄ 豆腐 豚肉 油揚げ 味付け海苔 | 大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸 | ＊ﾂﾅのピザトースト |

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 578 | 24.5 | 19.6 | 290 | 683 | 3.0 | 271 | 0.49 | 0.46 | 35 | 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)
**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

菜花とハムのカップケーキ

洋風おにぎり