

2026年7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	◆イタリアンスパゲッティー・パイン缶		パゲティー 油	ウインナー	キャバツ 玉葱 ホルマト 人参 パイン缶 しめじ ピーマン コーン	*五平餅						
2	木	ご飯・味付け海苔・すき焼き風煮		米 砂糖 油 強化米	焼き豆腐 豚肉 卵 味付け海苔	白菜 玉葱 人参 しらたき 椎茸 葱	牛乳パン						
3	金	モーニング・鰯(乳魚)のカレー揚げ 胡瓜と笹身の中華サラダ・コアりんご		パン 米粉 油 ごま 砂糖 ごま油	ヨーグルト 鰯(鱈) ささ身	キャバツ 胡瓜 人参 枴	*マカロニきな粉						
4	土	◆ハヤシライス・みかん缶		じゃが芋 米 油 強化米	豚肉	みかん 玉葱 人参 ホルマト しめじ グリピース	菓子						
6	月	◆わかめご飯・回鍋肉		米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉 わかめ	キャバツ 玉葱 人参 小松菜 エリンギ 大蒜 生姜	バナナ・菓子						
7	火	七夕そうめん・ヨーク		干しそうめん マドレ 砂糖	ヨーク 卵 枴	ほうれん草 人参 浅葱 干し椎茸	ロールケーキ						
8	水	♪超熟フォカッチャ・中華風五目スープ ソフール		パン 春雨 油 片栗粉 ごま油	ヨーグルト 豆腐 豚肉 卵	玉葱 人参 青梗菜 えのき 葱 干し椎茸	*お好み焼き						
9	木	夏カレー・ヨーク		米 米粉 油 蜂蜜 砂糖 強化米	ヨーク 豚挽肉 牛挽肉	南瓜 玉葱 茄子 人参 トマト スパイス しめじ りんご果汁	*ジャムサンド						
10	金	🚫白パン・カラスカレイの甘酢あんかけ・ ジャーマンポテト		じゃが芋 パン 米粉 砂糖 油 片栗粉	加工肉 パーン	玉葱 人参 コーン パプリカ えのき いんげん ピーマン 干し椎茸 生姜	*パウンドケーキ						
11	土	◆ご飯・鶏肉と根菜の炒め煮・黄桃缶		米 里芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油 強化米	がんもどき 鶏肉 竹輪	大根 人参 こんにゃく しめじ いんげん	菓子						
13	月	モーニング・マカロニクリームシチュー コアぶどう		じゃが芋 パン マカニ 米粉 油	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 スライス肉	玉葱 人参 ブロッコリー クラムトン しめじ	すいか・菓子						
14	火	7月誕生会◆冷やし中華・メロン		中華麺 油 砂糖 ごま油	焼き豚 わかめ	胡瓜 もやし トマト 人参 コーン 浅葱	みかんゼリー・菓子						
15	水	ご飯・かじきの味噌煮・高野豆腐の卵とじ ヨーク		米 砂糖 強化米	かじき ヨーク 卵 鶏挽肉 ハム 高野豆腐	玉葱 人参 小松菜 生姜	*夏野菜のピザトースト						
16	木	超熟ロール・麻婆茄子・ソフールいちご		パン 砂糖 油 ごま油	ヨーグルト 生揚げ 豚挽肉 はんぺん	玉葱 茄子 人参 ニラ 葱 大蒜 生姜 干し椎茸	アイスクリーム・菓子						
17	金	中華風おこわ・冬瓜汁		米 糯米 砂糖 油 片栗粉 ごま油	豆腐 鶏肉 焼豚 蟹肉棒 干し貝柱	冬瓜 人参 こんにゃく 三つ葉 葱 干し椎茸	*焼きうどん						
18	土	◆ご飯・八宝菜・パイン缶		米 片栗粉 油 ごま油 強化米	焼き豆腐 豚肉 枴	キャバツ 玉葱 人参 パイン缶 青梗菜 椎茸 葱	菓子						
3歳以上児 7月平均	1日あたり - 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	
	574		24.0	19.2	296	682	3.1	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.3	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。

♪食育の日「夏が旬の食べもの」とうもろこしの皮むき体験 お味見隊 6月給食メモ参照

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ののって欲しい などなど給食へ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。

6月人気おやつ

☆給食参観・給食試食会のアンケートに調味料を知りたいとリクエストがありましたので、ご紹介します。



にんじんと塩昆布のおにぎり



トマトのカップケーキ
園庭で収穫した「にんじん」をトッピングしました