

2026年夏期家庭保育協力依頼期間				献立			表				箱舟保育園			
日	曜	主な材料 献立名		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			
21	火	◆ゆかりご飯・ひじきとじゃが芋の煮物		じゃが芋 米 砂糖 油 強化米			豚肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき		人参 玉葱 いんげん		すいか・菓子			
22	水	超熟わかず・チャプチェ・ヨー		パン 春雨 油 砂糖 ごま ごま油			ヨー 卵 豚挽肉 牛挽肉		玉葱 人参 小松菜 ｺﾞ 干し椎茸		＊しらすと紫蘇のおにぎり			
23	木	ご飯・五目大豆味噌煮・ヨーグル		米 里芋 砂糖 油 強化米			ヨー がんもどき 大豆 鶏肉 竹輪		大根 人参 ｺﾞぼう こんにゃく グリピー		＊ツナドック			
24	金	🍷白パン・鱈のカレークリームかけ わかめと炒り卵のサラダ・ヨー		パン 米粉 油 砂糖			鱈 ヨク 牛乳 卵 ｽﾏﾐﾝ わかめ		胡瓜 玉葱 人参 ｸﾘｰﾑｰﾝ グリピー ｰｽ しめじ		＊とうきび蒸しカステラ			
25	土	◆ご飯・豆腐の野菜あんかけ・黄桃缶		米 片栗粉 ごま油 強化米			豆腐 豚挽肉 蒲鉾		玉葱 人参 青梗菜 もも缶 えのき 干し椎茸 生姜		菓子			
27	月	菜飯・豚汁・ﾌｧｲちｺﾞ		米 里芋 油 強化米			ヨーグル 豚肉 豆腐 油揚げ		大根 人参 ｺﾞぼう こんにゃく 葱 干し椎茸		スナックパン			
28	火	ﾓｰﾆﾝｸﾞｰﾙﾙ・ポテトサラダ・ヨー		じゃが芋 パン ﾏﾄﾞﾚ 油			ヨー ッ 卵		人参 玉葱 胡瓜 ｺｰﾝ		＊切干大根もち			
29	水	シーフードピラフ・コーンスープ		米 油 米粉 バター 強化米			牛乳 小柱 ｵﾞ あさり ﾊﾞｰｺﾝ ｽﾏﾐﾝ		玉葱 人参 ｷﾬﾍﾞｯ えのき ｺｰﾝ ｵﾞ ｵﾞ ﾋｰﾏﾝ 浅葱		＊フルーツヨーグルト			
30	木	超熟ｰﾙﾙ・生揚げのチャンプルー・ﾌｧｰﾙ		パン 砂糖 油			ヨーグル 生揚げ 豚肉 卵		玉葱 人参 小松菜 干し椎茸		すいか・菓子			
31	金	ご飯・豆腐と野菜の中華煮・ヨー		米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米			ヨー 豆腐 鶏肉 はんぺん		玉葱 茄子 人参 青梗菜 椎茸		＊メロンパントースト			
8/1	土	◆ご飯・ひじきと大豆の煮物・みかん缶		じゃが芋 米 油 砂糖 強化米			豚肉 がんもどき 大豆 竹輪 ひじき		みかん缶 玉葱 人参 こんにゃく いんげん		菓子			
3	月	しらすわかめご飯・根菜の胡麻味噌煮		米 里芋 砂糖 油 ごま 強化米			生揚げ 豚肉 しらす はんぺん わかめ		大根 人参 ｺﾞぼう こんにゃく いんげん		＊マカロニきな粉			
4	火	超熟わかず・カラスカレイのムニエル 切干大根の中華和え・ﾌｧﾘﾝｺﾞ		パン 米粉 バター 油 砂糖 ごま油			ｶﾗｽｶｲ ヨーグル ｽ		人参 切干大根 胡瓜		＊スイートパンプキン			
5	水	ご飯・鶏肉とｺﾞぼうの柳川風煮・ヨー		米 砂糖 油 強化米			ヨー がんもどき 卵 はんぺん 鶏肉 海苔		ｺﾞぼう 玉葱 人参 小松菜		すいか・菓子			
6	木	🍷ﾓｰﾆﾝｸﾞｰﾙﾙ・豚肉と春雨の中華ｽｰﾌﾟ ﾌｧｰﾙ		パン 春雨 片栗粉 油 ごま油			ヨーグル 豆腐 豚肉 卵		玉葱 人参 青梗菜 ｵﾞ しめじ 葱 干し椎茸		＊味噌蒸しパン			
7	金	㊦のひ（まるはちのひ） 五目しめん・ヨー		うどん 砂糖 油			ヨー 鶏肉 卵 蒲鉾 油揚げ		ほうれん草 人参 浅葱 干し椎茸		バナナ・菓子			
8	土	◆ご飯・生揚げの味噌炒め・ﾊｲ缶		米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 強化米			生揚げ 豚肉		ｷﾬﾍﾞｯ 玉葱 人参 青梗菜 ﾊｲ缶		菓子			
10	月	超熟ｰﾙﾙ・ミートサラダ・ﾌｧｰﾙ ｲちｺﾞ		じゃが芋 パン ﾏﾄﾞﾚ 油 砂糖			ヨーグル 牛肉 卵		人参 玉葱 胡瓜 ｺｰﾝ		オレンジ・菓子			
12	水	ゆかりご飯・他人煮		米 砂糖 片栗粉 油 強化米			豚肉 卵 はんぺん 高野豆腐 海苔		玉葱 人参 小松菜 干し椎茸		＊お好み焼きパン			
13	木	◆ツナと野菜のあんかけうどん・黄桃缶		うどん 片栗粉 砂糖 油			ッ 蒲鉾		ｷﾬﾍﾞｯ 桃缶 人参 玉葱 ほうれん草		＊チーズ 焼きおにぎり			
14	金	お弁当		下記参照 ☆食物アレルギーのお友だちは除去食材はお弁当に使用しないでください。								菓子		
15	土	お弁当										菓子		
17	月	ひじきご飯・かきたま汁		米 油 砂糖 片栗粉 強化米			豆腐 鶏肉 卵 蟹蒲鉾 油揚げ ひじき		人参 こんにゃく いんげん		＊ラスク			
18	火	白パン・ポークビーンズ・ﾌｧｰﾙ		パン じゃが芋 砂糖 油 バター			ヨーグル 大豆 豚肉 ﾊﾞｰｺﾝ		玉葱 ｵｰﾙ 人参 グリピー ｰｽ ｵﾞ ﾊﾞ ｵﾞ		すいか・菓子			
19	水	◆ご飯・かじきの煮付・冬瓜の葛煮		米 砂糖 油 片栗粉 強化米			かじき 鶏挽肉 がんもどき		冬瓜 人参 浅葱 生姜		牛乳ケーキ			
20	木	🍷食育の日「身近な食べもの大豆」 🍷超熟ｰﾙﾙ・春雨と卵の中華炒め・ヨー		パン 春雨 砂糖 油			ヨー 生揚げ 豚肉 卵		玉葱 人参 ｵﾞ ｵﾞ 葱 干し椎茸 生姜 大蒜		＊白玉だんご			
21	金	挽肉の夏カレー・ｺﾞﾞﾞﾞ		米 米粉 蜂蜜 油 砂糖 強化米			ヨーグル 卵 豚挽肉 牛挽肉		南瓜 玉葱 茄子 人参 ｵｰﾙ しめじ りんご果汁		＊ジャムサンド			
22	土	◆菜飯・けんちん汁		米 里芋 油 強化米			豆腐 鶏肉 蒲鉾 油揚げ		大根 人参 ｺﾞぼう こんにゃく 葱 干し椎茸		菓子			
24	月	◆ご飯・味付け海苔・肉じゃが		じゃが芋 米 油 砂糖 強化米			豚肉 味付け海苔		玉葱 人参 しらたき しめじ いんげん		すいか・菓子			
25	火	鮭のクリームスパゲティー・ヨー		ｽﾊﾟｸﾞﾃｨｰ 米粉			ヨー 牛乳 鮭 ｽﾏﾐﾝ		ｷﾬﾍﾞｯ 玉葱 人参 ｺｰﾝ 舞茸 グリピー ｰｽ 生姜		プチシュー			
26	水	超熟わかず・サマーシチュー・ﾌｧヨーグル		パン じゃが芋 ｵﾞ 油			ヨーグル ウインナー		玉葱 ｵｰﾙ 人参 茄子 ｽﾞｯ ｺﾞ ｵﾞ ｵﾞ ｵﾞ		アイスクリーム・菓子			
27	木	ご飯・夏野菜の麻婆豆腐・ヨー		米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米			ヨー 豆腐 豚挽肉		玉葱 人参 ｵﾞ ｽﾞｯ ｺﾞ ｺﾞ 赤黄ｵﾞ ｵﾞ 干し椎茸		＊ちぢみ			
28	金	ﾓｰﾆﾝｸﾞｰﾙﾙ・鱈のきのこあん マカロニのゴマダレ和え		パン ｵﾞ 米粉 油 片栗粉 砂糖			鱈 蒲鉾		玉葱 胡瓜 人参 舞茸 えのき グリピー ｰｽ しめじ 椎茸		＊ハムと野菜のカップケー キ			
29	土	◆ご飯・すき焼き風煮・黄桃缶		米 砂糖 油 片栗粉 強化米			焼き豆腐 豚肉 ｶ		白菜 玉葱 人参 しらたき 桃缶 椎茸 葱		菓子			
31	月	チキンライス・ミルクスープ・ﾌｧｰﾙ		米 じゃが芋 油 バター 米粉 強化米			ヨーグル 牛乳 ﾊﾞｰｺﾝ ｽﾏﾐﾝ		玉葱 人参 青梗菜 ｺｰﾝ しめじ ｵﾞ		パウムクーヘン			
3歳以上 児	8月平均	Iｷﾈ - kcal		たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ナトリウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
		g		g	mg	mg	mg	Aμg RAE B1 mg B2 mg C mg				g	g	
		572		24.2	19.3	303	702	3.0	295 0.45 0.47 30				4.4	1.8

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・離乳食児は8時までに、期間中の出席の回答されていて欠席をされる場合は9時までに、必ずコドモンで連絡を入れて下さい。

 食育の日

 お味見隊 6月給食メモ参照



この期間は、ご両親以外の方と食事をする機会も増えると思います。皆さんでこの情報を共有し、事故を防ぎましょう！

米国の研究では、食品窒息の原因としてポップコーン、ホットドッグ、キャンディー、ぶどう、ピーナッツ、パンなど10種類の食材をあげており、ポップコーンは窒息リスクの高い食品と認識されています。

この事故の予防について

- ・4歳未満の子どもにはポップコーンを与えない。
- ・ポップコーンは窒息リスクの高い食品であることを、知っておく。
- ・食べる行為には、常に窒息の危険があるため、窒息につながる要因をできるだけ減らす必要がある。
- ・ポップコーンを食べる際には、未破裂コーンが混在することがあることを知っておく。
- ・ポップコーンを食べるときには、未破裂コーンを取り除いて、1個ずつ食べるようにする。

日本小児科学会
食品による窒息子どもを守るためにできること

誤嚥・窒息の可能性になる食品側の要因

乳幼児は、歯で噛み切る、臼歯ですりつぶす機能が未熟であることが大きな要因と思われる。また、一口サイズで吸い込んで食べるものはリスクが高いです。

- ・弾力があるもの ・なめらかなもの ・球形のもの ・粘着性の高いもの ・固いもの
- ・誤嚥・窒息の可能性になる食べる側の要因（これらは大変危険な食べ方です。）
 - ・遊びながら、歩きながら、寝ころんだまま食品を食べないようにしましょう。
 - ・急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛み砕いたから飲み込むように促しましょう。
 - ・食品を口に入れたまま話したり、何かしながら食事をしたりさせないようにしましょう。
 - ・子供に合わせて食品を小さくきりましょう。
 - ・落ち着いて、よく噛んで食べましょう。
 - ・食事中に眠くなっていないか、正しく座っているかに注意しましょう。また、食事中に驚かせないようにしましょう。

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。

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。