

2026年10月					献立		表				箱舟保育園			
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)	身体の調子を整えるもの（緑）			おやつ				
		献立名												
1	木	ハヤシライス・コアヨーグルト			じゃが芋 米 油 強化米	ヨーグルト 豚肉 卵	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ グリンピース			＊ジャムサンド				
2	金	モーニングロール・カラスカレイのオーロラ焼き もやしの中華風和え物			パン マヨネーズ 米粉 春雨 砂糖 油 ごま油	カラスカレイ 卵 米粉 粉チーズ	もやし 小松菜 人参			＊カルピス蒸しパン				
3	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 なた	キャベツ 玉葱 人参 パイン缶 青梗菜 椎茸 葱			菓子				
5	月	菜飯・相性汁			米 さつまい芋 油 強化米	鶏肉 ベーコン 味噌 油揚げ	大根 人参 南瓜 こんにゃく えのき 葱			メロンパン				
6	火	超熟ロール・生揚げのチャンプルー・ヨーク			パン 砂糖 油	ヨーク 生揚げ 豚挽肉 卵 はんぺん	玉葱 人参 青梗菜 干し椎茸			オレンジ・菓子				
7	水	ご飯・かじきの煮付・切干大根の旨煮・ソファール			米 砂糖 強化米	ヨーグルト かじき 鶏挽肉 がんもどき	人参 切干大根 いんげん 生姜			＊チーズラスク				
8	木	超熟フォカッチャ・ポークビーンズ・ヨーク			パン じゃが芋 砂糖 油 バター	ヨーク 大豆 豚肉 ベーコン	玉葱 人参 ほうれん草 グリンピース パセリ			バウムクーヘン				
9	金	ツナのスバゲティー・ひじきのミルキーサラダ			スバゲティー マヨネーズ 料理油 油 砂糖	ツナ 蟹味噌 ひじき	南瓜 キャベツ 玉葱 人参 小松菜 舞茸			＊野菜のパンケーキ				
10	土	◆ご飯・肉じゃが・みかん缶			じゃが芋 米 油 砂糖 強化米	豚挽肉	みかん缶 玉葱 人参 しめじ いんげん			菓子				
13	火	モーニングロール・マカロニクリームシチュー・パイン缶			じゃが芋 マカロニ 米粉 油	牛乳 豚肉 味噌	玉葱 人参 パイン缶 青梗菜 しめじ グリンピース			＊洋風焼きおにぎり				
14	水	ご飯・炒り豆腐・メープル大学芋風			米 さつまい芋 砂糖 メープルシロップ 油 強化米	豆腐 卵 鶏肉	玉葱 人参 しらたき 小松菜 しめじ 葱 干し椎茸			＊フルーツヨーグルト				
15	木	白パン・豚肉の生姜ソテー・コアいちご			パン 砂糖 油 片栗粉	ヨーグルト 生揚げ 豚肉	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青梗菜 えのき			バナナ・菓子				
16	金	きのこご飯・味噌汁・ヨーク			米 砂糖 油 強化米	ヨーク 豆腐 鶏肉 竹輪 油揚げ わかめ	白菜 人参 こんにゃく 味噌 舞茸 しめじ えのき			＊ちぢみ				
17	土	◆ご飯・ひじきと高野豆腐の煮物・黄桃缶			じゃが芋 米 砂糖 油 強化米	豚肉 竹輪 高野豆腐 ひじき	玉葱 人参 桃缶 いんげん			菓子				
19	月	わかめご飯・炒り鶏・ソファール			米 里芋 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 鶏肉 はんぺん がんもどき わかめ	大根 人参 こんにゃく 蓮根 いんげん			オレンジ・菓子				
20	火	サラダ巻き寿司・すまし汁・りんご			米 マヨネーズ 砂糖 強化米	豆腐 ツナ 蟹味噌 海苔 蒲鉾 わかめ	りんご 胡瓜 キャベツ コーン 三つ葉 人参			みかんゼリー・菓子				
21	水	超熟ロール・鮭のクリームソース・マカロニサラダ ヨーク			パン じゃが芋 マカロニ 米粉 油	鮭 ヨーク 牛乳 米粉 味噌	人参 玉葱 胡瓜 小松菜 コーン グリンピース 生姜			＊おから入白玉団子				
22	木	🍷ご飯・秋野菜の麻婆豆腐・コアぶどう			米 さつまい芋 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米	豆腐 ヨーグルト 豚挽肉 牛挽肉	人参 玉葱 青梗菜 蓮根 えのき コーン 葱 干し椎茸			＊じゃこトースト				
23	金	お弁当の日 🍷食育の日「食事のマナーⅠ」			★参照 ＊食物アレルギーのお友だちは除去食材をお弁当には入れないでください！						アイスクリーム・菓子			
24	土	◆ご飯・豚汁・パイン缶			米 里芋 油 強化米	豆腐 豚肉 油揚げ わかめ	大根 人参 ごぼう パイン缶 こんにゃく 葱 干し椎茸			菓子				
26	月	ご飯・味付け海苔・すき焼き風煮・コアりんご			米 砂糖 油 強化米	ヨーグルト 焼き豆腐 卵 豚肉 蒲鉾 味付け海苔	白菜 人参 玉葱 しらたき 椎茸 葱			バナナ・菓子				
27	火	モーニングロール・チャプチェ・ヨーク			パン 春雨 砂糖 油 ごま ごま油	ヨーク 卵 豚挽肉 牛挽肉	玉葱 人参 小松菜 コーン 干し椎茸			＊ひじき五平餅				
28	水	ご飯・鱈の和風あんかけ・卵の花・ソファールいちご			米 米粉 油 砂糖 片栗粉 強化米	ヨーグルト 鱈 おから 鶏挽肉	大根 人参 蓮根 水菜 椎茸 えのき ピーマン 葱			＊マカロニききな粉				
29	木	◆カレーうどん・キャベツとりんごのサラダ			うどん 片栗粉 油 料理油 砂糖	鶏肉 蒲鉾 油揚げ	白菜 キャベツ 玉葱 人参 りんご 胡瓜 葱			プチシュー				
30	金	超熟ロール・ポテトとエビのチーズ焼き・ヨーク			じゃが芋 パン マヨネーズ マカロニ 米粉 油	ヨーク 卵 チーズ えび ケイパー	玉葱 人参 コーン パプリカ			＊南瓜のカップケーキ				
31	土	◆ゆかりご飯・さつまい芋の甘辛煮			さつまい芋 米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 強化米	生揚げ 豚肉	玉葱 人参 こんにゃく いんげん 干し椎茸			菓子				
3歳以上児 1か月平均		エネルギー kcal		たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量	
				g	g	mg	mg	A μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg			
		582		24.4	19.0	304	676	3.1	273	0.47	0.46	34	4.4	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 🍷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、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。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。

