

2026年11月														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													
2	月	菜飯・豚肉の野菜の吹寄せ・ヨーク			米 里芋 油 片栗粉 砂糖 強化米			ヨク がんもどき 豚肉 はんぺん			白菜 人参 玉葱 椎茸 いんげん			スナックパン	
4	水	超熟フォカッチャ・中華風五目スープ・コアぶどう			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			オレンジ・菓子	
5	木	チキンピラフ・コーンポタージュ			米 米粉 バター 油 卵 油 強化米			牛乳 鶏肉 ｽﾏｲﾙ			ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 ｸﾘｰﾑｰﾝ しめじ ヨｰﾝ ピーマン 浅葱			＊鬼まんじゅう	
6	金	モーニングロール・かじきのトマト煮 わかめと炒り卵のサラダ・ヨーク			パン ｺｽﾄﾚ 米粉 油 砂糖			かじき ヨク 卵 ｵﾑ わかめ			ﾎﾑﾃﾞｰﾄ 人参 小松菜 しめじ			＊ホットケーキ	
7	土	◆簡易給食 カレーライス			米			カレールー						菓子	
9	月	しらすご飯・生揚げの卵とじ・ソファール			米 油 砂糖 片栗粉 強化米			ヨーグルト 生揚げ 卵 豚肉 しらす 竹輪 わかめ			玉葱 人参 ほうれん草 ｵﾞﾞ			ロールケーキ	
10	火	超熟ロール・ポークカレービーンズ カリフラワーとりんごの甘酢和え			じゃが芋 パン 米粉 油 卵 油 砂糖 蜂蜜			大豆 豚挽肉			人参 ｶﾜﾌｧｰ 玉葱 りんご ｾﾑﾃﾞｰﾄ 胡瓜 グリンピース			＊豆腐入り甘辛だんご	
11	水	◆おにぎり(ゆかり・わかめ)・豚汁・みかん(乳児バナナ)			米 里芋 油 強化米			豆腐 豚肉 油揚げ わかめ			みかん(ﾊﾞﾅ) 大根 人参 ごぼう こんにゃく 葱 干し椎茸			＊マカロニきな粉	
12	木	 モーニングロール・鶏肉と野菜のクリーム煮・ヨーク			じゃが芋 パン 油 米粉			ヨク 牛乳 鶏肉 ｽﾏｲﾙ			人参 南瓜 玉葱 白菜 しめじ ｶﾋﾞﾞﾞ ｸﾞﾘｰﾝｰ ｸﾘｰﾑｰﾝ ｵﾞﾞ			パイン缶・菓子	
13	金	ご飯・鮭のちゃんちゃん焼き・白和え・コアいちご			米 米粉 油 砂糖 バター ごま 強化米			鮭 ヨーグルト 豆腐 鶏挽肉 油揚げ			ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 もやし ほうれん草 しめじ 葱 干し椎茸			＊ピザトースト	
14	土	◆ご飯・五目大豆煮・みかん缶			米 油 砂糖 強化米			鶏肉 大豆 がんもどき 竹輪			みかん 大根 人参 こんにゃく グリンピース			菓子	
16	月	ご飯・ひじきとじゃが芋の煮物・ヨーク			じゃが芋 米 油 砂糖 強化米			ヨク 鶏肉 はんぺん 高野豆腐 ひじき			玉葱 人参 いんげん			みかん・菓子	
17	火	 食育の日「お米」 11月誕生会 ◆鮭炒飯・豚肉の天ぷら・キャベツの昆布和え・柿			米 小麦粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 強化米			豚肉 鮭 塩昆布			柿 ｷｬﾍﾞﾂ 胡瓜 玉葱 ほうれん草 人参 葱			りんごゼリー・菓子	
18	水	超熟ロール・ポークチャップ・ソファール			パン 油			ヨーグルト 生揚げ 豚肉			ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 青梗菜 ｵﾞﾞ ピーマン			＊ほうれん草とチーズの カップケーキ	
19	木	けんちんうどん・ヨーク			うどん 里芋 油			ヨク 卵 鶏肉 薄餅 油揚げ			大根 人参 ごぼう 葱 干し椎茸			＊ジャムサンド	
20	金	 白パン・カラスカレイのきのこクリーム 切り干し大根の洋風煮			パン じゃが芋 米粉 油 砂糖 バター			ｶﾗｽｶｲ 牛乳 ｳｲﾝｰ ｽﾏｲﾙ			玉葱 ヨｰﾝ 切干大根 ｸﾞﾘｰﾝｰ 舞茸 人参 しめじ いんげん えのき 椎茸 生姜			＊フルーツヨーグルト	
21	土	◆ご飯・回鍋肉・パイン缶			米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 強化米			豚肉 生揚げ			ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 人参 青梗菜 もやし ｵﾞﾞ缶 ｵﾞﾞ			菓子	
24	火	◆ご飯・味付け海苔・肉じゃが			じゃが芋 米 砂糖 油 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			アイスクリーム・菓子	
25	水	超熟ロール・鱈のカレーあん 春雨の中華サラダ・コアりんご			パン 米粉 春雨 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま			鱈 卵 ｵﾑ ヨーグルト			もやし 玉葱 人参 ヨｰﾝ えのき 水菜 ｺ			＊フライドポテト	
26	木	◆ご飯・さつま芋の甘辛煮・ひじきのミルクィーサラダ			さつま芋 米 ｺｽﾄﾚ 砂糖 片栗粉 油 ごま油 強化米			生揚げ 豚挽肉 ツナ ひじき			玉葱 人参 こんにゃく 小松菜 いんげん 干し椎茸			みかん・菓子	
27	金	イタリアンスパゲティ・ヨーク			ｽﾊﾟﾍﾞﾂｰ 油			ヨク 卵 ｳｲﾝｰ			ｷｬﾍﾞﾂ ｾﾑﾃﾞｰﾄ 玉葱 人参 ヨｰﾝ しめじ ピーマン			＊エビマヨトースト	
28	土	◆ご飯・じゃが芋と挽肉の炒め煮・黄桃缶			じゃが芋 米 油 砂糖 ごま油 強化米			豚挽肉 がんもどき 竹輪			玉葱 桃缶 人参 こんにゃく いんげん			菓子	
30	月	ご飯・親子豆腐・ソファールいちご			米 砂糖 油 強化米			ヨーグルト 豆腐 卵 鶏肉 薄餅			玉葱 人参 小松菜 葱 干し椎茸			メロンパン	
3歳以上児 1か月平均		エネルギー kcal		たんぱく質 g	脂質 g	加減 mg	ナトリウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩相当量 g	
		575		24.0	19.1	302	629	3.1	Aμg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.3	1.6	

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。