ぱくぱく

平成 28 年度　　２ 月

✿お知らせ✿
●給食に取り入れた旬の食材は・・・・
『小松菜・ごぼう・大根・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・水菜・わかさぎ・いよかん』です。
●3 歳未満児は 10・17 日が味付きご飯です。その他の日は白ご飯になっています。
以上児のご飯も白ご飯が理想的です！！毎日味付きご飯にならないようにしましょう！

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりたい食べ物
		3才未満児 朝おやつ	おひるの きゅうしょく	みんなの おやつ	エネルギーになるもの （きいろ）	ちやにくになるもの （あか）	びょうきをやっつけるもの （みどり）	
1	水	ジャムヨーグルト	ポークビーンズ／切干大根サラダ キウイフルーツ	かぼちゃのカップケーキ	さとう　じゃがいも　あぶら マヨネーズ	ぶたにく　だいず　ハム	たまねぎ　にんじん　グリンピース　きゅうり きりぼしだいこん　キウイフルーツ	魚類　葉菜類
2	木	ラスク	薩摩汁／小松菜とベーコンの炒め物 梅肉れんこん／もも缶	きなこプリン	さつまいも　あぶら　ごま マヨネーズ	とりにく　あぶらあげ　ベーコン ツナ	しいたけ　きゃべつ　えのきたけ　ねぎ　こまつな にんじん　れんこん　うめぼし　もも缶	卵類　海藻類
3	金	かぼちゃの チーズやき	中華風ローストチキン／レタス インディアンサラダ／みかん缶	ミルクミックスパン	ごま　ごまあぶら　じゃがいも マヨネーズ	とりにく　ハム	たまねぎ　しょうが　にんにく　レタス　にんじん きゅうり　みかん缶	大豆製品　野菜類
6	月	バナナ	スペイン風オムレツ／かりこりいりこ チンゲン菜と豚肉の味噌炒め／パイン缶	フランスパン煎餅	バター　じゃがいも　ごま　あぶら さとう	たまご　ベーコン　チーズ スキムミルク　ぎゅうにゅう　いりこ ぶたにく　みそ	ブロッコリー　にんじん　たまねぎ　ちんげんさい　し ょうが　パイン缶	魚類　きのこ類
7	火	マカロニの あべかわ	豚肉の梅味噌炒め／レタス もやしの中華和え／伊予柑	はちみつクッキー	マヨネーズ　あぶら　さとう ごまあぶら	ぶたにく　みそ　ハム	にんじん　さやいんげん　レタス　もやし　きゅうり いよかん	大豆製品　いも類
8	水	焼きふ菓子	豆腐のミートグラタン／茹で枝豆 ポテトサラダ／もも缶	りんご グレープフルーツ	バター　こむぎこ　ぱんこ　さとう じゃがいも　マヨネーズ	とうふ　ぶたひきにく　ぎゅうにゅう こなチーズ　ハム　たまご	にんじん　たまねぎ　ピーマン　パセリ　えだまめ　あ かピーマン　きゅうり　もも缶	魚類　葉菜類
9	木	ももヨーグルト	わかさぎのフライ／茹できゃべつ／春雨サラダ バナナ	メープルマフィン	こむぎこ　ぱんこ　あぶら はるさめ　マヨネーズ	わかさぎ　たまご　ハム	きゃべつ　にんじん　きゅうり　バナナ	肉類　野菜類
10	金	五平餅	ちゃんこうどん／かぼちゃの甘辛煮 ブロッコリーの香り和え／みかん缶 （3未：ゆかりご飯）	豆乳パンナコッタ	うどん　あぶら　さとう　ごま ごまあぶら	とりにく　あぶらあげ　ちくわ とりひきにく　ツナ	にんじん　たまねぎ　こまつな　しいたけ　かぼちゃ きゅうり　みかん缶	卵類　海藻類
13	月	バタートースト	魚のごま味噌だれ／茹で枝豆／大根サラダ りんご	ヨーグルト蒸しぱん	ごま　さとう　マヨネーズ	さけ　みそ　かにかま	えだまめ　だいこん　きゅうり　りんご	肉類　葉菜類
14	火	バナナ	五目スープ／ベーコンポテト／かみかみ和え みかん缶	青菜むすび	はるさめ　じゃがいも　バター	とりにく　ベーコン　さきいか	しいたけ　ほうれんそう　たまねぎ　にんじん パセリ　きりぼしだいこん　きゅうり　みかん缶	乳製品　きのこ類
涅槃会 15	水	ぎょうざの皮ピザ	コーンフレークチキン／茹できゃべつ ごぼうサラダ／パイン缶	ヨーグルト（牛乳なし）	マヨネーズ　コーンフレーク ぱんこ　さとう　ごま	とりにく　ツナ	きゃべつ　ごぼう　にんじん　きゅうり　パイン缶	卵類　葉菜類
ご命日 16	木	あべかわ餅	生揚げの甘酢炒め／コールスローサラダ バナナ	ふわふわいちごケーキ	さとう　かたくりこ　あぶら マヨネーズ	なまあげ	にんじん　たまねぎ　ピーマン　たけのこ　きゃべつ とうもろこし　バナナ	肉類　海藻類
17	金	フルーツ ヨーグルト	鶏肉のトマトクリーム煮 ほうれん草のカッテージチーズ和え／もも缶 （3未：わかめご飯）	お茶クッキー	あぶら　さとう　バター　ごま	とりにく　クリーム　スキムミルク	にんにく　にんじん　たまねぎ　ブロッコリー トマト缶　ほうれんそう　もも缶	魚類　いも類
20	月	フルーチェ	豆腐ステーキ（ツナマヨコーン）／じゃこじゃが 五目ひじき／パイン缶	まきまきウインナー	かたくりこ　あぶら　マヨネーズ じゃがいも　さとう	とうふ　ツナ　しらす　あぶらあげ だいず	とうもろこし　パセリ　ひじき　こんにゃく にんじん　さやいんげん　パイン缶	卵類　野菜類
誕生会 21	火	お菓子	おたのしみランチ	焼きふ菓子				
22	水	バナナ	鶏肉の照り焼き／たらこ入りこふき芋 ほうれん草のソテー／みかん缶	ミルクボーロ	じゃがいも　マヨネーズ　あぶら	とりにく　たらこ　ベーコン	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ　みかん缶	大豆製品　野菜類
23	木	じゃがバター	魚のみぞれ和え／小松菜のじゃこ煮びたし もも缶	マーブルパウンドケーキ	かたくりこ　あぶら　さとう	さば　しらす	しょうが　だいこん　みずな　こまつな　もやし にんじん　もも缶	肉類　葉菜類
24	金	ミルクきなこ餅	ドライカレー／きんぴらごぼう／ちしゃなます オレンジ	クリームパン	あぶら　さとう　ごま　ごまあぶら	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく　ツナ みそ	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　トマト缶 とうもろこし　ほしぶどう　えだまめ　ごぼう サニーレタス　オレンジ	魚類　海藻類
27	月	ジャムサンド	鶏肉のさっぱり煮／レタス かぼちゃのクリーミーサラダ／バナナ	オレンジゼリー	さとう　マヨネーズ	とりにく　うずらたまご　えび クリーム	しょうが　レタス　かぼちゃ　たまねぎ　きゅうり バナナ	大豆製品　葉菜類
28	火	マカロニの あべかわ	おからのキッシュ／ツナ胡麻きゅうり 鶏肉ときゃべつの味噌炒め／パイン缶	グレープフルーツ キウイフルーツ	バター　ごまあぶら　あぶら さとう	おから　ベーコン　たまご　チーズ クリーム　ぎゅうにゅう　とりにく スキムミルク　みそ	ほうれんそう　たまねぎ　ブロッコリー　きゃべつ ピーマン　にんじん　パイン缶	魚類　きのこ類

＊みんなのおやつで毎日牛乳を 100ｍｌ飲みます。

平成 29 年 1 月 31 日　社会福祉法人　百華児童苑　嘉川保育園