

ぱくぱく

平成28年度 3月

☆お知らせ☆

●今月は・・・「年長さんのリクエストメニュー」満載!

字体を変えたものがリクエストメニューです。

●3歳未満月は2・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。

●1日はお弁当におかずを詰めます。3歳以上児はおにぎりをお弁当箱に入れてきてください

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりた食物
		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	かぼちゃの チーズやき	【ピクニックの日】 ハンバーグ レタス あえもの ブロッコリーのかおりあえ さくらんぼ缶	さんかくチーズパン	ぱんこ ごまあぶら さとう	ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご きゅうにゅう かつおぶし ハム	たまねぎ レタス ブロッコリー もやし きゅうり はくさい にんじん さくらんぼ缶	魚類 きのこと類
2	木	バナナ	クリームシチュー ほうれんそうのこびたし さといものともえあえ みかん缶 (3未:ゆかりご飯)	チョコスコーン	じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう さといも ごま	とりにく きゅうにゅう ちくわ みそ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ほうれんそう もやし みかん缶	大豆製品 果物
誕生会 3	金	おやつ	おたのしみランチ	ジャムパン				
6	月	フルーチェ	からあげ ゆできゃべつ わふうサラダ オレンジ	ほいくえんの うめほしおにぎり	かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ツナ とうふ かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん もやし オレンジ	卵類 根菜類
7	火	やきぶかし	おわかれえんそく	ラスク				
8	水	あべかわもち	カレーうどん わかピーあえ さつまいものごまあえ もも缶	りんごおしぼん	うどん あぶら さとう ごま	ぶたひきにく	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ ピーマン もやし わかめ かぼちゃ もも缶	魚類 いも類
9	木	じゃがバター	エビマカロニグラタン ゆでえだまめ ひじきのちゅうかあえ パナ	ツナマヨサンド	あぶら マカロニ バター さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	えび きゅうにゅう チーズ ハム	たまねぎ マッシュルーム パセリ えだまめ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし パナ	肉類 葉菜類
10	金	パンブディング	やまドラメン とりにくのさばやき かぼちゃサラダ パイン缶	カルピスゼリー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう マヨネーズ	ぶたにく とりにく ハム	きゃべつ にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しいたけ しょうが かぼちゃ きゅうり パイン缶	魚類 果物
13	月	マカロニの あべかわ	キャッシュ かりこりいりこ のりすあえ みかん缶	チーズスコーン	さとう ごま	ベーコン たまご スキムミルク クリーム チーズ いりこ	ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな のり もやし みかん缶	大豆製品 いも類
14	火	ジャムヨーグルト	カレー もずくサラダ はいにくれんこん キウイフルーツ	レモンケーキ	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう もずく きゅうり トマト れんこん うめほし キウイフルーツ	卵類 きのこと類
15	水	バタートースト	チキンチキンごぼう ポテトサラダ もも缶	グレープフルーツ オレンジ	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム たまご	ごぼう ピーマン あかピーマン きいろピーマン きゅうり もも缶	魚類 葉菜類
ご命日 16	木	バナナ	とうふステーキ(きのこソース) ごもくひじき パイン缶	おからのサウンドケーキ	かたくりこ あぶら バター さとう	とうふ たいす あぶらあげ	にんにく しいたけ えのき しめじ えだまめ ひじき こんにゃく にんじん さやいんげん パイン缶	乳製品 いも類
17	金	ぎょうざの かわピザ	かぼちゃのシチュー ツナごまきゅうり きりほしだいこんのいために いちご (3未:青菜ご飯)	パンコクタ	あぶら バター こむぎこ ごまあぶら ごま	とりにく きゅうにゅう さつまあげ ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ きりほしだいこん ねぎ きゅうり いちご	卵類 海藻類
21	火	ももヨーグルト	とろろやき レタス チャプチェ みかん缶	きなこおしぼん	さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	とりにく きゅうにく	レタス しょうが にんにく にんじん だけのこ しいたけ ほうれんそう みかん缶	魚類 大豆製品
22	水	ジャムサンド	レバーのスパイスソース レタス パンサンスー パイン缶	カステラココアボール	かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	ぶたレバー ハム	しょうが レタス にんじん きゅうり パイン缶	魚類 きのこと類
23	木	ごへいもち	にくしゃが ひじきサラダ パナ	クッキー	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぶたひきにく ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき ひじき きゃべつ きゅうり パナ	卵類 大豆製品
27	月	フルーツ ヨーグルト	とりにくのスパイスやき レタス マカロニサラダ もも缶	おとうふドーナツ	マカロニ マヨネーズ	とりにく ハム たまご	しょうが レタス きゅうり にんじん もも缶	魚類 野菜類
28	火	マカロニの あべかわ	おでん おからサラダ いちご	アメリカンマフィン	マヨネーズ	うずらのたまご さつまあげ ウィンナー おから ツナ とうにゅう	だいこん しらたき きゅうり とうもろこし にんじん いちご	肉類 葉菜類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成29年2月28日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園