

# ぱくぱく

平成29年度 4月

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)		
5	水	おかし	とうふのキッシュ ゆでたまご スパゲティサラダ いちご	オレンジゼリー	あぶら スパゲティ マヨネーズ	ベーコン とうふ たまご クリーム スキムミルク チーズ ハム	ほうれんそう しめじ えだまめ レタス きゅうり にんじん つめまし いちご	魚類 いも類	
6	木	おかし	ぶりぶりちゅうかいだめ じゃこサラダ パイン缶	マーブルクッキー	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく うずらのたまご しらす	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ しじみ にんじん ピーマン きゅうり わかめ レタス トマト しそ パイン缶	大豆製品 果物	
7	金	バナナ	さわらのさいきょうづけ かぼちゃのごまあえ にんじんサラダ もも缶	カレーパン	さとう ごま マヨネーズ	さわら みそ ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ もも缶	肉類 葉菜類	
10	月	いちご	とりにくのマーメレードやき レタス アスパラソテー みかん缶	ウィンナードッグ	あぶら	とりにく ベーコン	レタス アスパラガス にんじん たまねぎ みかん缶	魚類 きのこと類	
11	火	マカロニの あべかわ	きゃべつのシャキシャキバーグ チキンサラダ ブロッコリーのかおりあえ パイン缶	やきふかし	さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	ふたひきにく かつおぶし とりささみ	きゃべつ しじみ フロccoli レタス トマト きゅうり パイン缶	大豆製品 海藻類	
12	水	ジャムヨーグルト	とうふのにくみそグラタン こまつなとツナのぼんずサラダ バナナ	マシュマロ グラノーラバー	マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	とうふ ふたひきにく みそ ツナ	しそ こまつな にんじん とうもろこし しおこんぶ バナナ	卵類 いも類	
13	木	ごへいもち	のっぺいじる ピーマンのきんぴら おからサラダ いちご	チョコパン	さといも かたくりこ ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ	とりにく さつまあげ おから ツナ とうにゅう	たいこん にんじん ごぼう ねぎ しじみ こんにゃく あかピーマン きいろピーマン ピーマン きゅうり とうもろこし いちご	魚類 海藻類	
14	金	バタートースト	さばのカレームニエル たけのこのにもの ブロッコリーとえびのマヨサラダ もも缶	カルピスゼリー	こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ	さば かつおぶし たまご えび	たけのこ ブロッコリー もも缶	肉類 野菜類	
17	月	いちご	とりにくのポテトフレークやき こもくひじき キウイフルーツ	コーンむすび	マヨネーズ ポテトフレーク あぶら さとう	とりにく あぶらあげ たいす	ひじき こんにゃく さやいんげん にんじん キウイフルーツ	卵類 葉菜類	
18	火	ももヨーグルト	はなっこリーチャンブル はるさめサラダ みかん缶 (3未:わかめご飯)	ココアむしぱん	あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	ベーコン とうふ たまご かつおぶし ハム	はなっこリー たまねぎ にんじん きゅうり みかん缶	魚類 いも類	
19	水	マカロニの あべかわ	たいすのおとしあげ ゆできゃべつ コーンポテトサラダ パイン缶	グレープフルーツ バナナ	こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	たいす とりひきにく たまご ハム	ひじき にんじん さやいんげん ねぎ きゃべつ とうもろこし きゅうり あかピーマン パイン缶	魚類 きのこと類	
誕生会 20	木	おやつ	<b>おたのしみランチ</b>						
21	金	バナナ	マーボーとうふ ちゅうかサラダ りんご	ブリッツ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	とうふ ふたひきにく えび ツナ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ さやいんげん しじみ きゅうり きゃべつ にんじん りんご	卵類 海藻類	
24	月	フルーチェ	きのこオムレツ かりこりいりこ やきビーフン みかん缶	まっちゃミルクむしぱん	あぶら さとう ごま ビーフン ごまあぶら	とりひきにく たまご クリーム スキムミルク いりこ ふたひき	しめじ えのき たまねぎ にんじん ピーマン しじみ みかん缶	魚類 大豆製品	
25	火	ジャムサンド	ホイコーロー かぼちゃサラダ もも缶	スノーボールクッキー	あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	ふたひき みそ ハム	きゃべつ ピーマン たけのこ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり もも缶	大豆製品 きのこと類	
26	水	やきふかし	にざかな ひじきのサラダ オレンジ	にんじんのカップケーキ	さとう マヨネーズ ごま	あかうお とうふ かこかま	しょうが こまつな ひじき とうもろこし きゅうり オレンジ	肉類 いも類	
27	木	バナナ	<b>なかよしえんそく</b>						
28	金	あべかわもち	チキンカレー きのことスパゲティ ツナごまきゅうり いちご	フルーツかんでん	あぶら じゃがいも スパゲティ ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ えのき きゅうり いちご	卵類 大豆製品	

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成29年4月4日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園