

# ぱくぱく

平成29年度 5月

☆お知らせ☆

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『じゃべつ・たまねぎ・じゃがいも・グリーンピース・そら豆・さわら・もずく・いちご』です。
- 3歳未満月は8日・22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。
- 以上見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			家でとりも食物
		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	月	バナナ	とりにくのみそからめやき レタス ハンサンスー パイン缶	コーンフレーククッキー	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	とりにく みそ ハム	レタス にんじん きゅうり パイン缶	魚類 野菜類
2	火	ミルクきなこもち	ポークビーンズ きゃべつのごまマヨサラダ ゴールドキウイ	カルピスゼリー	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	はたにく たいす ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり ゴールドキウイ	魚類 きのご類
8	月	おかし	はなまつりランチ		クリームパン			
9	火	ジャムヨーグルト	ちゃんこうどん ピーマンのじゃこいため かぼちゃのふくめに バナナ	こくとうむしパン	うどん あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ しらす	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ピーマン かぼちゃ バナナ	卵類 海藻類
10	水	マカロニの あべかわ	さけのごみそだれ ゆでそらまめ あますきゃべつ みかん缶	クリームチーズマフィン	ごま さとう	さけ みそ かにかま	そらまめ きゃべつ もやし みかん缶	肉類 野菜類
11	木	じゃがいも	しそいりてりやきつくね レタス くらげとたまねぎのサラダ もも缶	ココアふかし	さとう マヨネーズ	とりひきにく たまご くらげ ハム	たまねぎ しいたけ しそ きゅうり もも缶	魚類 野菜類
12	金	バナナ	とりにくのおさっぱりやき ジャーマンポテト ツナのりナムル オレンジ	ハニートースト	さとう じゃがいも バター ごまあぶら	とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ とうもろこし パセリ こまつな もやし のり オレンジ	大豆製品 海藻類
15	月	ももヨーグルト	さわらのみそマヨやき ゆでえだまめ もやしのちゅうかあえ パイン缶	うめほしおこぎり	マヨネーズ さとう ごまあぶら	さわら みそ ハム	えだまめ もやし きゅうり パイン缶	肉類 野菜類
ご命日 16	火	バタートースト	こうやどうふカツ ゆできゃべつ やさしいのりすあえ もも缶	オレンジゼリー	こむぎこ ばんこ あぶら ごま さとう	こうやどうふ チーズ たまご	きゃべつ こまつな にんじん もやし のり もも缶	魚類 きのご類
17	水	かぼちゃの チーズやき	<b>[ピクニックの日]</b> ひじきいりたまごやき ブロッコリーのかおりあえ とうふでカルボナーラ さくらんぼ缶	まきまきウインナー	あぶら ごまあぶら マカロニ	とりひきにく クリーム たまご スキムミルク かつおぶし ベーコン とうふ こなチーズ	ひじき たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ さくらんぼ缶	大豆製品 いも類
18	木	やきふかし	とりにくのケチャップに レタス せんざりポテトサラダ キウイフルーツ	まっちゃんスコーン	さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく たらこ	レタス にんじん きゅうり キウイフルーツ	魚類 野菜類
19	金	あべかわもち	ごもくスープ ばいにくれんこん きゃべつのおこんぶサラダ みかん缶	チョコマフィン	はるさめ ごま マヨネーズ	とりにく ツナ	しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん れんこん うめほし きゃべつ しおこんぶ きゅうり みかん缶	卵類 海藻類
22	月	フルーチェ	かごたまふうオムレツ とりにくときゃべつのみそいため グレープフルーツ (3未:青菜ご飯)	とうもろこしケーキ	あぶら かたくりこ さとう	たまご かにかま とりにく みそ	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ きゃべつ ピーマン グレープフルーツ	肉類 きのご類
誕生会 23	火	おかし	おたのしみランチ		チョコねじりパン			
24	水	ぎょうざの かわピザ	はたにくのしょうがいため インディアンサラダ パイン缶	レモンクッキー	あぶら じゃがいも マヨネーズ	はたにく ハム	しょうが レタス たまねぎ にんじん きゅうり パイン缶	魚類 野菜類
25	木	マカロニの あべかわ	さけのてりやき ゆでそらまめ わふうサラダ もも缶	ヨーグルトむしパン	ごま ごまあぶら	さけ ツナ かつおぶし とうふ	そらまめ きゅうり にんじん もやし もも缶	肉類 野菜類
26	金	ラスク	ビーフカレー ブロッコリーのごまあえ チーズサラダ みかん缶	りんご バナナ	じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ ごま	ぎゅうにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう きゅうり ブロッコリー みかん缶	大豆製品 きのご類
29	月	ジャムサンド	とうふステーキ(ツナマヨコーン) かりこりいりこ もずくサラダ キウイフルーツ	マーマレードサブレ	かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら	とうふ ツナ いりこ	とうもろこし パセリ もずく きゅうり トマト キウイフルーツ	肉類 野菜類
30	火	フルーツ ヨーグルト	ちゅうかうろうローストチキン レタス チャプチェ パイン缶	りきゅうまんじゅう	ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	とりにく ぎゅうにく	たまねぎ にんにく しょうが レタス にんじん だけのこ しいたけ ほうれんそう パイン缶	魚類 海藻類
31	水	ごへいもち	あかうおのトマトソースグラタン こふきいも シーフードサラダ もも缶	きなこのカップケーキ	マカロニ じゃがいも あぶら	あかうお チーズ えび いか こなチーズ	パセリ あおのり きゅうり とうもろこし わかめ もも缶	肉類 野菜類

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成29年4月28日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園