

平成29年度 7月



# ぱくぱく

## ☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『あじ・いわし・なす・トマト・きゅうり・ピーマン・パプリカ・ゴーヤ・ズッキーニ・おくら・さくらんぼ・すいか』です。

●3歳未満児は12・25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			家での食べ物	
		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)		
3	月	あべかわもち	スペインふうオムレツ かりこりいりこ エリンギとベーコンのバターソテー もも缶	やきふかし	バター ジャがいも さとう ごま	ベーコン たまご スキムミルク きゅうにゅう チーズ いりこ	ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう もも缶	大豆製品 海藻類	
4	火	フランスパン せんべい	ポークカレー もずくサラダ さつまいもサラダ さくらんぼ	フルーツかんでん	あぶら ジャがいも ごまあぶら ごま さつまいも マヨネーズ	はたにく ハム だいず	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 ミックスビーンズ さくらんぼ	魚類 きのこと類	
5	水	ジャムヨーグルト	あじのたつたあげ ゆできゃべつ ブロッコリーとえびのマヨサラダ みかん缶	みそまんじゅう	かたくりこ あぶら マヨネーズ	あじ えび たまご	きゃべつ ブロッコリー みかん缶	肉類 野菜類	
6	木	バナナ	ハンパンジー ベーコンポテト ゴールドキウイ	チーズスコーン	さとう ごまあぶら ごま バター ジャがいも	とりささみ みそ ベーコン	きゅうり にんじん もやし ミニトマト パセリ ゴールドキウイ	卵類 葉菜類	
7	金	ぎょうざのかわピザ	もちごめシューマイ ゆできゃべつ きりほしだいこんサラダ パイン缶	すいか	かたくりこ もちごめ マヨネーズ	はたひきにく おから たまご ハム	しょうが ねぎ きゃべつ きりほしだいこん きゅうり にんじん パイン缶	魚類 いも類	
10	月	マカロニのあべかわ	ワントンスープ ごもくひじき かぼちゃのみそマヨサラダ もも缶	ジャムパン	ワントンのかわ あぶら さとう マヨネーズ	はたにく あぶらあげ だいず とりささみ みそ	きゃべつ にんじん にら ひじき こんにゃく さやいんげん かぼちゃ きゅうり もも缶	卵類 きのこと類	
11	火	フルーツヨーグルト	からあげ ゆできゃべつ しらあえ オレンジ	おちゃクッキー	かたくりこ あぶら くるみ さとう	とりにく とうふ	にんにく しょうが きゃべつ ほうれんそう にんじん オレンジ	魚類 海藻類	
12	水	じゃがりたー	なつやさいチャンプル ケチャマヨサラダ みかん缶 (3未:わかめご飯)	おかかむすび	あぶら さとう マヨネーズ	ベーコン とうふ たまご かつおぶし	ゴーヤ ピーマン なす ズッキーニ たまねぎ にんじん きゅうり トマト とうもろこし みかん缶	肉類 いも類	
13	木	ジャムサンド	なつかれー おくらのごまあえ ちゅうかサラダ バナナ	ゆでとうもろこし	あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	とりにく ツナ	しょうが にんにく かぼちゃ ズッキーニ なす たまねぎ トマト ピーマン おくら きゅうり きゃべつ にんじん バナナ	卵類 大豆製品	
14	金	フルーチェ	にくじゃが こまつなとツナのぼんずサラダ パイン缶	きなこむしばん	あぶら ジャがいも さとう ごまあぶら	はたひきにく ツナ	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき こまつな とうもろこし しおこんぶ パイン缶	大豆製品 きのこと類	
18	火	ミルクきなこもち	さけのみそマヨやき きゃべつとささみのあおりのサラダ もも缶	ぎゅうにゅうかんでん	マヨネーズ さとう	さけ みそ とりささみ	きゃべつ あおりの もも缶	卵類 野菜類	
誕生会 19	水	おかし	♪おたのしみランチ♪						
20	木	チョコっとフレンチ	ごもくみそしる きりほしだいこんのいためにポテトサラダ グレープフルーツ	くろまめマフィン	あぶら ジャがいも マヨネーズ	とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ ハム たまご	かぼちゃ きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん あかピーマン きゅうり グレープフルーツ	肉類 海藻類	
21	金	バナナ	マーボーとうふ かみかみあえ パイン缶	チョコパン	ごまあぶら さとう かたくりこ	とうふ はたひきにく えび さきいか	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ さやいんげん きりほしだいこん きゅうり にんじん パイン缶	魚類 いも類	
22	土		こどもほんおどりたいかい						
24	月	マカロニのあべかわ	とりのてりやき レタス ごまあえ みかん缶	カステラココアボール	さとう ごま	とりにく かにかま	レタス きゅうり わかめ もやし みかん缶	卵類 大豆製品	
25	火	バタートースト	おからのキッシュ ゴーヤのきんぴら キウイフルーツ (3未:青菜ご飯)	みずようかん	バター ごまあぶら マヨネーズ さとう ごま	おから ベーコン たまご クリーム スキムミルク きゅうにゅう チーズ はたひきにく	ほうれんそう たまねぎ ゴーヤ キウイフルーツ	魚類 きのこと類	
26	水	かぼちゃのチーズやき	チンジャオロース ひじきのサラダ もも缶	ミルクポーロ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにく かにかま	にんにく ピーマン あかピーマン きいろピーマン ひじき きゅうり とうもろこし もも缶	大豆製品 葉菜類	
27	木	ももヨーグルト	なすのグラタン ツナごまきゅうり こまつなとベーコンのいためもの バナナ	おとうふドーナツ	あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま バター	はたひきにく チーズ ツナ ベーコン	なす たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり こまつな バナナ	卵類 大豆製品	
28	金	やきふかし	いわしのかぼやき ゆできゃべつ かぼちゃのクリーミーサラダ オレンジ	オレンジゼリー	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	いわし えび クリーム	しょうが きゃべつ かぼちゃ たまねぎ きゅうり オレンジ	肉類 海藻類	
31	月	ごいもち	とりにくのスパイスやき ゆでえだまめ わらうサラダ パイン缶	シューアイス	ごまあぶら ごま	とりにく ツナ とうふ かつおぶし	しょうが えだまめ きゅうり にんじん もやし パイン缶	卵類 いも類	

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成29年6月30日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園