

平成 29 年度

8 月



ぱくぱく

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『おくら・きゅうり・なす・トマト・ゴーヤ・ズッキーニ・ピーマン・パプリカ・しそ』です。

●3歳未満児は1・29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。

以上月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	火	ぎょうざの かわピザ	ゴーヤチャンプル スパゲティサラダ みかん缶 (3未:ゆかりご飯)	チョコスコーン	あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ	ベーコン たまご とうふ かつおぶし ハム	ゴーヤ たまねぎ にんじん レタス きゅうり うめまし みかん缶	魚類 いも類
2	水	バナナ	ココロコはんぺんだんご ゆできゃべつ チキンサラダ キウイフルーツ	まっちゃんミルクむしぱん	こむぎこ ばんこ あぶら マヨネーズ	はんぺん たらこ こうやどうふ たまご とりささみ	きゃべつ レタス トマト きゅうり キウイフルーツ	卵類 きのご類
3	木	ジャムサンド	ひやししゃぶしゃぶ さといもの召ほろに もも缶	きゅうにゅうかんでん	さとう さといも あぶら	ふたにく とりささみ	もやし わかめ ミニトマト きゅうり えだまめ もも缶	魚類 大豆製品
4	金	フルーチェ	にざかな コーンポテトサラダ グレープフルーツ	チョコねじりパン	さとう じゃがいも マヨネーズ	あかうお とうふ ハム	しょうが こまつな とうもろこし さやいんげん あかピーマン グレープフルーツ	肉類 海藻類
7	月	あべかわもち	キッシュ かぼちゃのふくめに ひじきサラダ みかん缶	すいか	あぶら さとう マヨネーズ ごま	ベーコン たまご スキムミルク クリーム チーズ ツナ	ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ ひじき きゃべつ きゅうり みかん缶	大豆製品 きのご類
8	火	じゃがりター	カレーうどん きんしゅうりのすのもの 焼きビーフン オレンジ	フランスパンせんべい	あぶら うどん さとう ビーフン ごまあぶら	ふたひきにく ツナ ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ きんしゅうり おくら ピーマン しいたけ オレンジ	卵類 大豆製品
9	水	やきふかし	あじなんばん きのごスパゲティ パイン缶	シューアイス	かたくりこ あぶら さとう スパゲティ	あじ ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ しめじ えのき パイン缶	肉類 海藻類
10	木	ももヨーグルト	とりにくのケチャップに レタス ハンサンスー バナナ	アメリカンマフィン	さとう はるさめ ごまあぶら ごま	とりにく ハム	レタス にんじん きゅうり バナナ	魚類 野菜類
ご命日 16	水	マカロニの あべかわ	なまあげのてんかく きゃべつのあますあえ おまめとおくらサラダ すいか	やきふかし	さとう ごま マヨネーズ	なまあげ みそ	きゃべつ おくら ミックスビーンズ すいか	乳製品 葉菜類
17	木	かぼちゃの チーズやき	マーボーなす マカロニサラダ みかん缶	ミルクビスケット	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	ふたひきにく みそ ハム たまご	にんにく しょうが なす たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん みかん缶	魚類 大豆製品
18	金	バナナ	さつまじる きりほしたいにんナポリタン はいにくれんこん パイン缶	かぼちゃのカップケーキ	さつまいも あぶら マヨネーズ ごま	とりにく あぶらあげ ベーコン ツナ	きゃべつ しいたけ えのき ねぎ にんじん きりほしたいこん ピーマン れんこん うめまし パイン缶	卵類 果物
21	月	ラスク	ふたにくのしょうがいため レタス はるさめサラダ オレンジ	わらびもち	あぶら はるさめ マヨネーズ	ふたにく ハム	しょうが たまねぎ レタス にんじん きゅうり オレンジ	魚類 いも類
誕生会 22	火	おかし	❀ おたのしみランチ ❀		あんぱん			
23	水	ミルクきなこもち	さかなのさっぱりあますソース ゆできゃべつ じゃこサラダ バナナ	ココアむしぱん	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	あかうお しらす	たまねぎ パセリ きゃべつ きゅうり わかめ レタス トマト しそ バナナ	肉類 きのご類
24	木	フルーツ ヨーグルト	とりにくのポテトフレークやき ごもくあえ パイン缶	うめほしおにぎり	マヨネーズ ポテトフレーク はるさめ さとう ごま	とりにく	もやし ほうれんそう にんじん しいたけ パイン缶	魚類 大豆製品
25	金	ハンパディング	とうふのこくみそグラタン かぼちゃサラダ もも缶	フルーツかんでん	マヨネーズ さとう	とうふ ふたひきにく みそ ハム	しそ かぼちゃ きゅうり もも缶	卵類 野菜類
28	月	マカロニの あべかわ	さけのマーレードやき ゆでえだまめ おからサラダ みかん缶	シューアイス	マヨネーズ	さけ おから ツナ とうにゅう	えだまめ きゅうり とうもろこし にんじん みかん缶	肉類 葉菜類
29	火	ジャムヨーグルト	サラダうどん ごもくひじき キウイフルーツ (3未:炊き込みご飯)	マーブルサンドケーキ	うどん マヨネーズ ごま あぶら さとう	とりささみ かつおぶし あぶらあげ たいす	きゅうり わかめ レタス トマト さやいんげん ひじき こんにゃく にんじん キウイフルーツ	魚類 いも類
30	水	バタートースト	ドライカレー じゃがいもごまに やさいのりのすあえ パイン缶	バナナ グレープフルーツ	あぶら さとう じゃがいも ごま	きゅうひきにく ふたひきにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 とうもろこし レーズン えだまめ こまつな もやし のり パイン缶	卵類 大豆製品
31	木	ごへいもち	きのごオムレツ ツナごまきゅうり なすとズッキーニのみそいため もも缶	オレンジゼリー	あぶら ごまあぶら ごま さとう	とりひきにく たまご クリーム スキムミルク ツナ ふたにく みそ	しめじ えのき たまねぎ にんじん きゅうり しょうが なす ズッキーニ もも缶	魚類 海藻類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成29年7月20日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園