

平成 29 年度

9 月



ぱくぱく

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『さんま・鮭・ゴーヤ・おくら・しいたけ・里芋・梨・ぶどう』です。

●3歳未満月は11・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 | 金 | ラスク | ちゅうからうローストチキン レタス チャプチェ オレンジ | ヨーグルトむしばん | ごまあぶら ごま あぶら はるさめ さとう | とりにく きゅうにく | しょうが にんにく たまねぎ レタス にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう オレンジ | 魚類 いも類 | |
| 4 | 月 | ももヨーグルト | さばのカレームニエル おくらのごまあえ もやしのちゅうかあえ みかん缶 | まっちゃんスコーン | ごむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら | さば ハム | おくら もやし きゅうり みかん缶 | 大豆製品 野菜類 | |
| 5 | 火 | ジャムサンド | とうふステーキ (ツナマヨコーン) とりにくときゃべつのみそいため ハナナ | ぎゅうにゅうかんでん | かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう | とうふ ツナ とりにく みそ | とうもろこし パセリ きゃべつ ピーマン にんじん ハナナ | 卵類 きのご類 | |
| 6 | 水 | チョコっと フレンチ | レバーのマリアソース レタス スパゲティとフルーツのサラダ もも缶 | レモンクッキー | かたくりこ あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ | ふたレバー ハム | しょうが レタス きゃべつ りんご みかん缶 きゅうり もも缶 | 魚類 いも類 | |
| 7 | 木 | マカロニの あべかわ | ハンパージー かぼちゃのにも キウイフルーツ | フルーツケーキ | さとう ごまあぶら ごま バター | とりささみ みそ とうふ ベーコン | きゅうり にんじん もやし ミニトマト かぼちゃ たまねぎ しめじ キウイフルーツ | 魚類 海藻類 | |
| 8 | 金 | ぎょうざの かわピザ | ごもくスープ じゃこじゃが ひじきのちゅうかあえ パイン缶 | クリームパン | はるさめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま | とりにく しらす ハム | しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん ひじき きゅうり とうもろこし パイン缶 | 卵類 大豆製品 | |
| 11 | 月 | ハナナ | かこたまふうオムレツ おからサラダ みかん缶 (3末:おほかご飯) | ウィンナードッグ | あぶら かたくりこ マヨネーズ | たまご かこたま おから ツナ とうにゅう | しめじ にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし みかん缶 | 肉類 葉菜類 | |
| 12 | 火 | ハタートースト | ハンバーグ こふきいも にんじんサラダ もも缶 | グレープフルーツ ぶどう | ばんこ じゃがいも マヨネーズ ごま | きゅうひきにく ふたひきにく たまご きゅうにゅう ツナ | たまねぎ あおのり にんじん たまねぎ もも缶 | 大豆製品 野菜類 | |
| 13 | 水 | かぼちゃの チーズやき | ぶりぶりちゅうかいため チーズサラダ オレンジ | まっちゃんがし | 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 | とりにく うずらのたまご チーズ ツナ | にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン きゅうり オレンジ | 魚類 大豆製品 | |
| 14 | 木 | マカロニの あべかわ | いわしのかぼやき ゆできゃべつ こまつなのひたし なし | ゆやけおにぎり | かたくりこ あぶら さとう | いわし しらす | きゃべつ こまつな もやし にんじん なし | 肉類 きのご類 | |
| 15 | 金 | フルーチェ | マーボーとうふ きりほしたいこんとベーコンのにも ハナナ | オレンジゼリー | ごまあぶら さとう かたくりこ ごま | とうふ ふたひきにく えび ベーコン | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ えだまめ きりほしたいこん ハナナ | 卵類 葉菜類 | |
| 19 | 火 | あべかわもち | とりにくのマーレードやき レタス マカロニサラダ もも缶 | こくとうむしばん | マカロニ マヨネーズ | とりにく ハム | レタス きゅうり みかん缶 にんじん もも缶 | 魚類 野菜類 | |
| 20 | 水 | ハナナ | ホイコーロー ポテトサラダ パイン缶 | マーブルクッキー | あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ | ふたにく ハム たまご | きゃべつ ピーマン たけのこ ねぎ にんじん あかピーマン きゅうり パイン缶 | 大豆製品 海藻類 | |
| 誕生会 21 | 木 | おかし | ♪ おたのしみランチ ♪ | | | 🎀 | | | |
| 22 | 金 | じゃがりター | ちゃんこうどん ツナごまきゅうり とうふカルボナーラ みかん缶 (3末:わかめご飯) | いろいろ | うどん あぶら ごまあぶら ごま マカロニ | とりにく あぶらあげ ちくわ ツナ ベーコン とうふ こなチーズ | にんじん たまねぎ こまつな しいたけ きゅうり パセリ みかん缶 | 卵類 いも類 | |
| 25 | 月 | やきふがし | とりにくのさっぱりやき レタス かぼちゃのクリーミーサラダ もも缶 | フルーツかんでん | さとう マヨネーズ | とりにく えび クリーム | レタス かぼちゃ たまねぎ きゅうり もも缶 | 魚類 野菜類 | |
| 26 | 火 | パンディング | ポークビーンズ きりほしたいこんのうめサラダ ハナナ | コーンフレーククッキー | じゃがいも あぶら さとう | ふたにく たいす ベーコン かつおぶし | たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり きりほしたいこん とうもろこし うめほし ハナナ | 卵類 きのご類 | |
| 27 | 水 | ミルクきなこもち | さけマヨ ゆできゃべつ こまつなごまあえ オレンジ | チョコマフィン | かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう ごま | さけ しらす | きゃべつ こまつな にんじん もやし オレンジ | 肉類 大豆製品 | |
| 28 | 木 | ジャムヨーグルト | ひじきいりたまごやき かりこりいりこ さといもサラダ みかん缶 | レモンラスク | あぶら さとう ごま さといも マヨネーズ | とりひきにく たまご スキムミルク クリーム いりこ ハム | ひじき にんじん たまねぎ きゅうり ミックスビーンズ みかん缶 | 大豆製品 葉菜類 | |
| 29 | 金 | ごへいもち | チキンカレー ゴーヤのきんぴら きゃべつのおこんぶサラダ パイン缶 | なし ぶどう | あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま | とりにく ふたひきにく | にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう ゴーヤ きゃべつ しおこんぶ きゅうり パイン缶 | 魚類 きのご類 | |

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。