



ぱくぱく

平成29年度 11月

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『鮭・さつまいも・里芋・ごぼう・れんこん・大根・しいたけ・ブロッコリー・ほうれん草・柿・りんご・みかん』です。

●3歳未満月は9・27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。

●22日はお弁当箱におかずを詰めます。3歳以上児はおにぎりを弁当箱に入れてきてください。

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でも食べ物
		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)	ちやくになるもの (あか)	びょうきをやっつけるもの (みどり)	
1	水	ぎょうざの かわピザ	あずワンタンのごもくあんかけ ばいにくれんこん りんご	きなこのカップケーキ	ワンタンのかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま マヨネーズ	ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ きゃべつ ピーマン れんこん きゅうり うめほし りんご	魚類 いも類
2	木	バナナ	おからのキッシュ かりこりいりこ かみかみあえ みかん缶	さつまいもトリュフ	バター 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 いりこ さきいか	たまねぎ ほうれんそう きりぼしたいこん きゅうり にんじん みかん缶	肉類 海藻類
6	月	やきふかし	とりにくのデミふうにこみ こぶさいも こまつなとツナのほんすサラダ バナナ	チョコチップパン	こむぎこ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	とりにく クリーム ツナ	たまねぎ マッシュルーム パセリ あおのり こまつな にんじん とうもろこし しおこんぶ バナナ	大豆製品 きのご類
7	火	ジャムヨーグルト	ふたじる ひじきサラダ さといものごまあえ もも缶	とうもろこしケーキ	あぶら さつまいも マヨネーズ ごま さといも さとう	ふたにく とうふ みそ ツナ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ひじき きゃべつ きゅうり もも缶	卵類 果物
8	水	パンディング	ぶりのてりやき ブロッコリーのごまあえ じゃこサラダ かき	バナナコッタ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶり しらす	しょうが ブロッコリー きゅうり わかめ レタス トマト しそ かき	肉類 いも類
9	木	ラスク	とうふステーキ (きのごソース) インディアンサラダ みかん缶 (3未:わかめご飯)	とうにゅう かぼちゃドーナツ	かたくりこ あぶら バター じゃがいも マヨネーズ	とうふ ハム	にんにく えのき しいたけ しめじ えだまめ にんじん きゅうり みかん缶	魚類 葉菜類
10	金	あべかわもち	こんさいのごまだれに マカロニサラダ パイン缶	グレープフルーツ オレンジ	あぶら さといも ごま さとう マカロニ マヨネーズ	とりにく みそ ハム たまご	にんじん れんこん だいこん ごぼう こんにゃく さやいんげん きゅうり パイン缶	大豆製品 きのご類
13	月	ジャムサンド	きゃべつのシャキシャキバーグ ゆでえだまめ はるさめサラダ もも缶	りんごむしぱん	さとう かたくりこ はるさめ マヨネーズ	ふたひきにく ハム	きゃべつ しいたけ えだまめ にんじん きゅうり もも缶	魚類 海藻類
14	火	ももヨーグルト	さけのさいきょうつね ツナごまきゅうり かぼちゃのあまからに キウイフルーツ	たきこむすび	さとう ごま ごまあぶら あぶら	さけ みそ ツナ とりひきにく	きゅうり かぼちゃ たまねぎ キウイフルーツ	卵類 野菜類
15	水	かぼちゃの チーズやき	カレーうどん ピーマンのじゃこいため だいこんとツナのにももの バナナ	ジャムパン	うどん あぶら さとう ごま	ふたひきにく しらす ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ ピーマン だいこん バナナ	大豆製品 いも類
ご命日 16	木	フルーチェ	にくじゃかもどき ごもくひじき パイン缶	レモンケーキ	あぶら じゃがいも さとう	なまあげ あぶらあげ だいす	にんじん たまねぎ しらす さやいんげん ひじき こんにゃく えだまめ パイン缶	乳製品 きのご類
17	金	マカロニの あべかわ	とりにくのてりやき レタス おからサラダ みかん缶	ココアふかし	さとう マヨネーズ	とりにく おから ツナ とうにゅう	レタス きゅうり とうもろこし にんじん みかん缶	卵類 海藻類
20	月	ごへいもち	にざかな さつまいもサラダ もも缶	とうにゅうゼリー	さとう さつまいも マヨネーズ	あかうお とうふ ハム	こまつな きゅうり もも缶	肉類 野菜類
誕生会 21	火	おかし	♪ おたのしみランチ ♪		ハニートースト			
22	水	バナナ	【ピクニックの日】 ようふうたまごやき きんぴらごぼう ブロッコリーのかおりあえ さくらんぼ缶	マーマレードケーキ	あぶら マカロニ マヨネーズ ごまあぶら さとう ごま	ベーコン たまご チーズ かつおぶし	トマト ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん ブロッコリー さくらんぼ缶	魚類 大豆製品
24	金	じゃがバター	マーボーとうふ カッテージチーズあえ みかん	スノーボールクッキー	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 しらす スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ えだまめ ねぎ ほうれんそう にんじん もやし みかん	卵類 いも類
27	月	フルーツ ヨーグルト	えびマカロニグラタン ゆでえだまめ やさしいのりすあえ パイン缶 (3未:おほかたご飯)	サンドイッチ	あぶら バター こむぎこ マカロニ ごま さとう	えび きゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ えだまめ こまつな にんじん もやし のり パイン缶	肉類 大豆製品
28	火	バタートースト	しそいりてりやきつくね レタス かぼちゃサラダ もも缶	バナナ オレンジ	さとう マヨネーズ	とりひきにく たまご ハム	たまねぎ しいたけ しそ レタス かぼちゃ きゅうり もも缶	魚類 海藻類
29	水	マカロニの あべかわ	レバーのマリアソース レタス くらげとだいこんのサラダ みかん缶	チーズスコーン	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ふたレバー くらげ ハム	しょうが レタス だいこん きゅうり みかん缶	大豆製品 野菜類
30	木	チョコっと フレンチ	ポークカレー ちしゃなます ひじきのちゅうかあえ かき	いきなりだんご	あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ふたにく ツナ ハム	にんにく たまねぎ ほうれんそう サニーレタス ひ じき にんじん きゅうり とうもろこし かき	卵類 きのご類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成29年10月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園