平成 29 年度　１　月

ぱ く ぱ く

✿お知らせ✿

●給食に取り入れた旬の食材は・・・・

『ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・ねぎ・大根・れんこん・みかん・いよかん』です。

●3 歳未満児は 16・31 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			家でとりたい食べ物
		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）	
5	金	ラスク	とりにくのスパイスやき　レタス マカロニサラダ　みかん缶	おかかむすび	マカロニ　マヨネーズ	とりにく　ハム　たまご	しょうが　レタス　きゅうり　にんじん　みかん缶	魚類　きのこ類
9	火	バナナ	とうふステーキ（ツナマヨコーン） ごますあえ　パイン缶	あずきケーキ	かたくりこ　あぶら　マヨネーズ	とうふ　ツナ　かにかま	とうもろこし　パセリ　きゅうり　わかめ　もやし パイン缶	肉類　根菜類
10	水	ももヨーグルト	とりにくとこまつなのみそマヨいため ひじきのちゅうかあえ　みかん	ココアフレーククッキー	ごまあぶら　さとう　マヨネーズ ごま	とりにく　みそ　ハム	こまつな　しめじ　ひじき　にんじん　きゅうり とうもろこし　みかん	卵類　いも類
11	木	マカロニの あべかわ	もずくとむぎのスープ　ブロッコリーのかおりあえ きりぼしだいこんのいために　もも缶	ごまのマーブルケーキ	おしむぎ　あぶら　ごまあぶら	ベーコン　たまご　さつまあげ かつおぶし	もずく　たまねぎ　にんじん　えのき　とうもろこし ねぎ　きりぼしだいこん　ブロッコリー　もも缶	魚類　葉菜類
12	金	パンプディング	あかうおのトマトソースグラタン ポテトサラダ　キウイフルーツ	とうにゅうパンナコッタ	マカロニ　じゃがいも　マヨネーズ	あかうお　チーズ　ハム　たまご	パセリ　あかピーマン　きゅうり　キウイフルーツ	大豆製品　野菜類
15	月	ごへいもち	とりにくとだいずのにこみ　バンサンスー バナナ	フルーツケーキ	あぶら　さとう　はるさめ　ごま ごまあぶら	とりにく　だいず　ハム	にんじん　たまねぎ　しいたけ　だいこん　きゅうり バナナ	魚類　海藻類
ご命日 16	火	じゃがバター	こうやどうふカツ　ゆできゃべつ もやしナムル　みかん缶　（3未：わかめご飯）	きなこのふラスク	こむぎこ　ぱんこ　あぶら　ごま ごまあぶら	こうやどうふ　チーズ　たまご	きゃべつ　もやし　きゅうり　しおこんぶ　みかん缶	乳製品　きのこ類
17	水	ジャムサンド	ビーフカレー　かぼちゃのあまからに ちしゃなます　グレープフルーツ	ミルクビスケット	じゃがいも　あぶら　さとう	ぎゅうにく　ツナ　みそ とりひきにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　ほうれんそう サニーレタス　かぼちゃ　グレープフルーツ	卵類　大豆製品
18	木	マカロニの あべかわ	さばのみそに　ピーマンのきんぴら パイン缶	ヨーグルトむしぱん	さとう　ごまあぶら　ごま	さば　みそ　さつまあげ	しょうが　たまねぎ　さやいんげん　ピーマン あかピーマン　きいろピーマン　パイン缶	肉類　葉菜類
おとき 19	金	フルーチェ	けんちょう　みそしる　ごもくひじき ごまハニーポテト　いちご	チョコパン	あぶら　さとう　さつまいも バター　はちみつ　ごま	とうふ　あぶらあげ　みそ　だいず	だいこん　にんじん　かぶ　しいたけ　ねぎ　ひじき こんにゃく　えだまめ　いちご	卵類　葉菜類
22	月	あべかわもち	ポークビーンズ　シーフードサラダ　もも缶	おからのパウンドケーキ	じゃがいも　あぶら　さとう	ぶたにく　だいず　えび　いか こなチーズ	たまねぎ　にんじん　グリーンピース　きゅうり とうもろこし　わかめ　もも缶	卵類　きのこ類
23	火	おかし	✿ おたのしみランチ ✿	みかん バナナ				
24	水	おかし	ひじきいりたまごやき　かりこりいりこ はるさめサラダ　オレンジ	みそまんじゅう	あぶら　さとう　ごま　はるさめ 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　オレンジ	肉類　いも類
25	木	ジャムヨーグルト	ちゃんちゃんやき　ごもくあえ　みかん缶	さんかくチーズパン	バター　さとう　はるさめ　ごま	さけ　みそ	しょうが　たまねぎ　きゃべつ　しめじ　ピーマン もやし　かぼちゃ　ほうれんそう　にんじん しいたけ　みかん缶	大豆製品　葉菜類
26	金	バナナ	けんちんうどん　じゃがいもごまに ばいにくれんこん　りんご	マーブルクッキー	うどん　さといも　じゃがいも あぶら　さとう　ごま　マヨネーズ	とりにく　とうふ　ツナ	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ　れんこん うめぼし　きゅうり　りんご	卵類　海藻類
29	月	バタートースト	さばのカレームニエル　ゆでえだまめ こまつなのごまあえ　バナナ	おとうふドーナツ	こむぎこ　あぶら　さとう　ごま	さば　しらす	えだまめ　こまつな　にんじん　もやし　バナナ	肉類　きのこ類
30	火	かぼちゃの チーズやき	おやこに　だいこんとおまめのサラダ いよかん	プリッツ	あぶら　マヨネーズ　ごま	とりにく　たまご　だいず　しらす	たまねぎ　ねぎ　のり　だいこん　きゅうり いよかん	魚類　葉菜類
31	水	フルーツ ヨーグルト	クリームシチュー　だいこんとツナのにもの ぎゅうにくとごぼうのきんぴら　パイン缶 （3未：ゆかりご飯）	レモンラスク	じゃがいも　あぶら　こむぎこ バター　ごまあぶら　さとう　ごま	とりにく　ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ツナ	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　しめじ　ごぼう こんにゃく　だいこん　パイン缶	卵類　大豆製品

＊みんなのおやつで毎日牛乳を 100ｍｌ飲みます。

平成 29 年 12 月 22 日　社会福祉法人　百華児童苑　嘉川保育園