

平成 29 年度

2 月



# ぱくぱく

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

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

●3歳未満月は7・20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			家での食物
		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	木	ラスク	マーボー豆腐 とうみょうとやしのナムル みかん缶	きなこのカップケーキ	さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	とうふ ぶたひきにく えび	ねぎ えだまめ しょうが にんにく しんじけ たまねぎ とうみょう もやし わかめ みかん缶	卵類 きのご類
2	金	バナナ	とりにくのさっぱりやき レタス コーンポテトサラダ もも缶	クリームパン	さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム	しょうが レタス とうもろこし きゅうり あかピーマン もも缶	魚類 野菜類
5	月	マカロニの あべかわ	ぶりぶりちゅうかいため おからサラダ バナナ	レモンクッキー	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	とりにく うすらたまご おから ツナ とうにゅう	にんにく しょうが こんにゃく だけのこ たまねぎ しんじけ にんじん ピーマン きゅうり とうもろこし バナナ	魚類 いも類
6	火	ジャムサンド	さかなのてりやき ゆでえだまめ れんこんのおきんぴら いよかん	とうもろこしケーキ	あぶら さとう ごまあぶら	さけ ぶたひきにく	しょうが えだまめ れんこん にんじん ピーマン いよかん	肉類 野菜類
7	水	ももヨーグルト	ちゃんごうどん さといものそばろに もやしのちゅうかあえ パイン缶	フランスパンせんべい	うどん あぶら さといも さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ とりひきにく ハム	にんじん たまねぎ こまつな しんじけ えだまめ もやし きゅうり パイン缶	大豆製品 根菜類
8	木	ぎょうざの かわピザ	とんかつ ゆできゃべつ こまつなのじゃこにびたし みかん缶	まっちゃぶがし	こむぎこ ばんこ あぶら さとう	ぶたにく たまご しらす	きゃべつ こまつな もやし にんじん みかん缶	魚類 きのご類
9	金	ミルクきなこもち	とりにくのごまみそやき レタス ブロッコリーとえびのマヨサラダ もも缶	バナナコッタ	さとう ごま マヨネーズ	とりにく みそ たまご えび	しょうが レタス ブロッコリー もも缶	大豆製品 野菜類
13	火	ごへいもち	ぶたのしょうがいため レタス かぼちゃサラダ キウイフルーツ	りんごむしパン	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	しょうが レタス たまねぎ かぼちゃ きゅうり キウイフルーツ	魚類 海藻類
14	水	じゃがいも	こんさいのごまだれに ひじきのサラダ りんご	カステラココアボール	あぶら さといも ごま さとう マヨネーズ	とりにく みそ かにかま	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 ひじき きゅうり とうもろこし りんご	卵類 葉菜類
15	木	フルーチェ	コーンフレークチキン ゆできゃべつ インディアンサラダ みかん缶	ハニートースト	マヨネーズ コーンフレーク ばんこ じゃがいも	とりにく ハム	きゃべつ にんじん きゅうり みかん缶	大豆製品 野菜類
ご命日 16	金	バタートースト	なまあげのでんかく かぼちゃのふくめに やさいののりすあえ バナナ	マーマレードケーキ	さとう ごま	なまあげ みそ	かぼちゃ こまつな にんじん もやし のり バナナ	肉類 きのご類
19	月	バナナ	とりにくのバーベキューソース レタス Катテージチーズあえ もも缶	ウインナードッグ	ごまあぶら ごま さとう	とりにく スキムミルク しらす	りんご にんにく しょうが レタス ほうれんそう にんじん もやし もも缶	魚類 いも類
20	火	かぼちゃの チーズやき	ぶたじる はいにくれんこん エリンギとベーコンのバターいため パイン缶	こくとうむしパン	あぶら さつまいも ごま マヨネーズ バター	ぶたにく とうふ みそ ツナ ベーコン	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ れんこん うめぼし エリンギ たまねぎ ほうれんそう パイン缶	卵類 海藻類
誕生会 21	水	おかし	♡ おたのしみランチ ♡					
22	木	ジャムヨーグルト	にざかな チーズサラダ バナナ	レーズンクッキー	さとう マカロニ マヨネーズ	あかうお とうふ チーズ ツナ	しょうが こまつな きゅうり にんじん バナナ	肉類 きのご類
23	金	あべかわもち	とうふのキッシュ かりこりいりこ とりにくときゃべつのみそいため みかん缶	りんご グレープフルーツ	さとう ごま あぶら	とうふ ベーコン たまご クリーム チーズ スキムミルク いりこ とりにく みそ	ほうれんそう しめじ きゃべつ ピーマン にんじん みかん缶	魚類 海藻類
26	月	やきぶがし	さけのみそマヨやき ブロッコリーのごまあえ きのこスリヤティ パイン缶	うめぼしおにぎり	マヨネーズ ごま スリヤティ あぶら	さけ みそ ベーコン	ブロッコリー しめじ えのき にんじん パイン缶	肉類 野菜類
27	火	フルーツ ヨーグルト	とりにくのマーマレードやき ツナごまきゅうり やきピーマン オレンジ	くろまめマフィン	ごま ごまあぶら ピーファン あぶら	とりにく ツナ ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン しんじけ オレンジ	大豆製品 葉菜類
28	水	マカロニの あべかわ	チキンカレー きゃべつのおしおこんぶサラダ きりぼしだいにとベーコンのにもも もも缶	いろいろ	じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きゃべつ しおこんぶ きゅうり きりぼしだいにと もも缶	魚類 大豆製品

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成 30 年 1 月 31 日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園