

平成30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……

『鮭・さんま・なす・ズッキーニ・おくら・チンゲン菜・しいたけ・梨・ぶどう』です。

●3歳未満児は7・28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)	
3	月	あべかわもち	あかうおのさいきょうづけ じゃがいもごまに ズッキーニととりにくのトマトに パイン缶	くろまめマフィン	さとう じゃがいも あぶら ごま	あかうお みそ とりにく	にんにく スズッキーニ たまねぎ トマト缶 パイン缶	卵類 野菜類
4	火	フルーチェ	ようふうたまごやき かりこりいりこ もすくサラダ みかん缶	チョコねじりパン	マカロニ あぶら マヨネーズ さとう ごま	ベーコン たまご チーズ いりこ かにかま	トマト ピーマン たまねぎ きゅうり わかめ みかん缶	大豆製品 きのご類
5	水	ぎょうざの かわピザ	カレーうどん わふうサラダ れんこんのきんぴら ぶどう	ももかんでん	うどん あぶら ごま ごまあぶら さとう	いわたひきにく ツナ とうふ かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん えのき しめじ ほうれんそう きゅうり もやし れんこん ぶどう	魚類 いも類
6	木	バナナ	ちゅうかうろうローストチキン レタス きりほしだいこんのちゅうかあえ キウイフルーツ	ウィンナードッグ	ごまあぶら ごま さとう	とりにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ レタス こまつな きりほしだいこん にんじん キウイフルーツ	大豆製品 海藻類
7	金	ジャムサンド	はっほうさい おからサラダ もも缶 (3未:わかめご飯)	ごまごまクッキー	あぶら かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	いわたひきにく えび うずらのたまご いか おから ツナ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ちんげんさい きゅうり とうもろこし もも缶	卵類 いも類
10	月	やきぶがし	なすのグラタン マカロニサラダ バナナ	カステラココアボール	あぶら こむぎこ マカロニ マヨネーズ	いわたひきにく チーズ ハム	なす たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり みかん缶 バナナ	魚類 きのご類
11	火	マカロニの あべかわ	ハンパンジー かぼちゃのひじきいため パイン缶	ほうれんそうの カップケーキ	さとう ごまあぶら ごま あぶら	ささみ みそ ベーコン	きゅうり にんじん もやし ミントマト ひじき かぼちゃ パイン缶	大豆製品 海藻類
12	水	ジャムヨーグルト	とうふのまさごあげ レタス きゃべつのごまマヨサラダ みかん缶	ミルクパン	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ ごま	えび とりひきにく とうふ たまご ツナ	にんじん たまねぎ レタス きゃべつ きゅうり みかん缶	魚類 いも類
13	木	ラスク	さばのカレームニエル ゆでえだまめ こまつなとベーコンのいためもの もも缶	フルーツかんでん	こむぎこ あぶら バター	さば ベーコン	えだまめ こまつな にんじん もも缶	卵類 野菜類
14	金	ごへいもち	にくじゃが わかピーあえ オレンジ	チーズスコーン	じゃがいも あぶら さとう	いわたひきにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ピーマン もやし オレンジ	魚類 大豆製品
18	火	バナナ	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 グレープフルーツ	みずようかん	ごまあぶら さとう マヨネーズ ごま	とりにく みそ	こまつな しめじ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	卵類 いも類
19	水	ももヨーグルト	さけのてりやき おくらのごまあえ やきビーフン なし	コーンむすび	さとう ごま ビーフン あぶら ごまあぶら	さけ いわたひきにく	しょうが おくら たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ なし	大豆製品 海藻類
20	木	バタートースト	とうふのミートグラタン ハンパンスー パイン缶	やきぶがし	バター こむぎこ さとう ぱんこ はるさめ ごまあぶら ごま	とうふ いわたひきにく きゅうにゅう こなチーズ ハム	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ きゅうり パイン缶	魚類 きのご類
誕生会 21	金	おかし	♪ おたのしみランチ ♪		チョコパン			
25	火	マカロニの あべかわ	ぶりのしおやき ゆでえだまめ なすとピーマンのみそいため みかん缶	カルシウムラスク	あぶら さとう	いわたひきにく みそ	だいこん えだまめ なす ピーマン みかん缶	卵類 野菜類
26	水	じゃがバター	レバーのマリアナソース レタス もやしのちゅうかあえ バナナ	マーブルクッキー	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	いわたレバー ハム	しょうが レタス もやし きゅうり バナナ	魚類 根菜類
27	木	やきぶがし	ポークカレー かぼちゃのごまあえ ブロッコリーとささみのうめおかあえ もも缶	オレンジゼリー	じゃがいも あぶら さとう ごま	いわたひきにく ささみ かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー うめし もも缶	卵類 大豆製品
28	金	バナナヨーグルト	ひじきいりたまごやき ツナごまきゅうり コールスローサラダ ぶどう (3未:青菜ご飯)	まっちゃんミルクむしばん	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	とりひきにく たまご スキムミルク クリーム ツナ	ひじき にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ とうもろこし ぶどう	魚類 いも類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成30年8月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園