



ぱくぱく

平成30年度 10月

☆お知らせ☆

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『鮭・チンゲン菜・しいたけ・さつまいも・さといも・りんご』です。
- 3歳未満児は5・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	月	ジャムサンド	とりにくのさっぱりやき レタス おからサラダ パイン缶	きゅうにゅうかんてん	さとう マヨネーズ	とりにく おから ツナ とうにゅう	しょうが レタス きゅうり とうもろこし にんじん パイン缶	卵類 海藻類
2	火	ごへいもち	あかうおのトマトソースグラタン ゆでたまご はるさめサラダ オレンジ	まきまきウィンナー	マカロニ はるさめ マヨネーズ	あかうお チーズ ハム	パセリ えだまめ にんじん きゅうり オレンジ	大豆製品 葉菜類
3	水	バナナ	まつかぜやき はいにくれんこん こまつなのこびたし もも缶	ヨーグルトむしばん	ばんこ さとう ごま マヨネーズ	とりひきにく たまご みそ ツナ しらす	しょうが たまねぎ あおのり れんこん うめほし こまつな もやし にんじん もも缶	魚類 きのご類
4	木	ぎょうざのかわピザ	きのこオムレツ かりこりいりこ せんぎりポテトサラダ みかん缶	ココアふかし	あぶら さとう ごま じゃがいも 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 たらこ	たまねぎ にんじん しめじ えのき きゅうり みかん缶	大豆製品 葉菜類
5	金	マカロニのあべかわ	とうふステーキ(ツナマヨコーン) かぼちゃのあまからに バナナ (3未:ゆかりご飯)	クリームパン	かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう	とうふ ツナ とりひきにく	とうもろこし パセリ かぼちゃ たまねぎ バナナ	卵類 海藻類
9	火	チョコっとフレンチ	とりにくのみそからめやき レタス チーズサラダ キウイフルーツ	きなこプリン	マカロニ マヨネーズ	とりにく みそ チーズ ツナ	レタス きゅうり にんじん キウイフルーツ	大豆製品 野菜類
10	水	フルーチェ	もちごめシューマイ ゆできゃべつ ごぼうとひじきのじゃこいため パイン缶	マーマレードケーキ	かたくりこ もちごめ ごまあぶら さとう ごま	ふたひきにく おから たまご しらす	しょうが ねぎ きゃべつ ひじき ごぼう パイン缶	魚類 いも類
11	木	ラスク	ふたじる ツナごまきゅうり きりほしだいこんとベーコンのにももの もも缶	レーズンクッキー	あぶら さつまいも ごまあぶら ごま	ふたにく 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 きゅうり きりほしだいこん もも缶	卵類 きのご類
12	金	あべかわもち	おやこに シーフードサラダ りんご	みそまんじゅう	あぶら	とりにく たまご えび いか ごなチーズ	たまねぎ ねぎ のり きゅうり とうもろこし わかめ りんご	大豆製品 根菜類
15	月	ももヨーグルト	さげのさいきょうづね マカロニサラダ みかん缶	とうにゅう かぼちゃドーナツ	さとう マカロニ マヨネーズ	さけ みそ ハム たまご	きゅうり にんじん みかん缶	肉類 野菜類
ご命日 16	火	やきふかし	なまあげのあますいため のりすあえ バナナ	ごまのマーブルケーキ	あぶら さとう かたくりこ ごま	なまあげ	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ こまつな もやし のり バナナ	乳製品 いも類
17	水	ハンブティング	ビーフカレー ごまねん こさかなサラダ パイン缶	グレープフルーツ オレンジ	あぶら じゃがいも かたくりこ さとう ごまあぶら	きゅうにく しらす	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん えだまめ きゅうり レタス みかん缶 トマト パイン缶	卵類 大豆製品
誕生会 18	木	おかし	♪ おたのしみランチ ♪		さんかくチーズパン			
22	月	バタートースト	えびマカロニグラタン ごもくひじき みかん缶 (3未:おほかたご飯)	まっちゃんスコーン	あぶら マカロニ こむぎご バター さとう	えび きゅうにゅう チーズ あぶらあげ たいす	たまねぎ マッシュルーム パセリ ひじき こんにゃく えだまめ にんじん みかん缶	肉類 葉菜類
23	火	バナナヨーグルト	けんちんうどん フロccoliリーのかおりあえ きのこスパゲティ もも缶	あすきケーキ	うどん さといも ごまあぶら スパゲティ あぶら	とりにく とうふ かつおぶし ベーコン	にんじん だいこん ごぼう ねぎ フロccoliリー しめじ えのき もも缶	魚類 海藻類
24	水	ホットケーキ	しそいりてりやきつくね レタス コーンポテトサラダ パイン缶	カルピスゼリー	じゃがいも マヨネーズ	とりひきにく たまご ハム	たまねぎ ししいたけ しそ レタス とうもろこし さやいんげん あかビーマン パイン缶	魚類 大豆製品
25	木	マカロニのあべかわ	さげのフライ ゆできゃべつ きりほしだいこんサラダ キウイフルーツ	ラスク	こむぎご ばんこ あぶら マヨネーズ	さけ ハム	きゃべつ きりほしだいこん きゅうり にんじん キウイフルーツ	卵類 きのご類
26	金	じゃがバター	かいたまふうオムレツ ちんげんさいとふたにくのみそいため バナナ	アメリカンマフィン	あぶら かたくりこ さとう	かにかま たまご ふたにく みそ	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが ちんげんさい バナナ	大豆製品 海藻類
29	月	ジャムヨーグルト	マーボーとうふ スパゲティサラダ みかん缶	ミルクポーロ	ごまあぶら さとう かたくりこ スパゲティ マヨネーズ	とうふ ふたひきにく えび ハム	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ ししいたけ えだまめ レタス きゅうり にんじん うめほし みかん缶	魚類 いも類
30	火	やきふかし	とりにくのマーマレードやき レタス インディアンサラダ りんご	ゆうやけむすび	じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム	レタス にんじん きゅうり りんご	卵類 野菜類
31	水	バナナ	ふくふくろに ゆでみずな ひじきのサラダ もも缶	チョコチップパン	マヨネーズ ごま	あぶらあげ とりひきにく たまご チーズ かにかま	たけのこ にんじん ねぎ みずな ひじき きゅうり とうもろこし もも缶	大豆製品 きのご類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成30年9月28日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園