

平成30年度

12月



ぱくぱく

☆お知らせ☆

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『ぶり・大根・白菜・ごぼう・れんこん・里芋・さつまいも・長いも・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・みかん・りんご』です。
- 3歳未満月は12・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。
- 12日はお弁当箱におかずを詰めます。3歳以上用はおかずをお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			家での食べ物
		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)	
3	月	ジャムサンド	スペインふうオムレツ ツナごまきゅうり きのこスパゲティ みかん缶	きなこむしぱん	バター じゃがいも ごまあぶら ごま スパゲティ あぶら	ベーコン たまご スキムミルク きゅうりにゅう チーズ ツナ ハム	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり しめじ えのき みかん缶	大豆製品 葉菜類
4	火	バナナ	とりのからあげ ゆできゃべつ かぶのごまあえ オレンジ	たきこみむすび	かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく かにかま	にんにく しょうが きゃべつ かぶ ねぎ オレンジ	卵類 野菜類
5	水	おかし	なまあげのトマトにこみ マカロニサラダ もも缶	カルシウムラスク	あぶら マカロニ マヨネーズ	なまあげ ぶたにく うずらのたまご ハム	にんにく たまねぎ トマト缶 グリーンピース きゅうり みかん缶 にんじん もも缶	魚類 いも類
6	木	マカロニの あべかわ	ぶりだいにん ひじきサラダ りんご	おちゃクッキー	さとう マヨネーズ ごま	ぶり ツナ	だいこん しょうが ひじき きゃべつ にんじん きゅうり りんご	肉類 きのこ類
7	金	ももヨーグルト	カレーうどん さといものごまあえ はくさいとこんぶのそくせきづけ パイン缶	チョコパン	うどん あぶら さといも さとう ごま	ぶたひきにく	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ はくさい きゅうり しおこんぶ パイン缶	魚類 大豆製品
10	月	パンディング	とりにくのぶりがけやき ごまハニーポテト ちゅうかサラダ バナナ	ムースゼリー	ごま さつまいも バター はちみつ はるさめ さとう ごまあぶら	とりにく ツナ	ゆかり あおのり きゅうり きゃべつ にんじん バナナ	卵類 根菜類
11	火	ごへいもち	ちくぜんに おからサラダ みかん缶 (3未:ゆかりご飯)	こくとうむしぱん	さといも あぶら さとう マヨネーズ	とりにく おから ツナ とうにゅう	こんにゃく にんじん さやいんげん れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし みかん缶	魚類 きのこ類
12	水	じゃがバター	【ピクニックの日】 キッシュ ゆでえだまめ きりほしだいこんナポリタン みかん	チョコスコーン	あぶら	たまご スキムミルク クリーム チーズ ハム	ブロッコリー たまねぎ にんじん えだまめ きりほしだいこん ピーマン みかん	魚類 いも類
13	木	やきぶかし	みそしる ばいにくれんこん やきビーフン パイン缶	やきいも	じゃがいも あぶら ビーフン ごまあぶら マヨネーズ ごま	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ツナ	きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン しんじけ れんこん うめし パイン缶	卵類 海藻類
14	金	ぎょうざの かわピザ	にざかな ポテトサラダ もも缶	スノーボールクッキー	さとう じゃがいも マヨネーズ	あかうお とうふ ハム たまご	しょうが こまつな あかピーマン きゅうり もも缶	肉類 野菜類
17	月	バナナ	だいすハンバーグ ブロッコリーのかおりあえ もやしのちゅうかあえ みかん缶	ミルクパン	ばんこ ごまあぶら さとう	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいす たまご きゅうりにゅう かつおぶし ハム	たまねぎ ブロッコリー もやし きゅうり みかん缶	魚類 きのこ類
18	火	マカロニの あべかわ	おでん にんじんサラダ りんご	レモンケーキ	マヨネーズ ごま	うずらのたまご さつまいも ウィンナー ツナ	だいこん しらたき にんじん たまねぎ りんご	大豆製品 葉菜類
19	水	フルーチェ	さけのタルタルソース ゆでえだまめ わかびーあえ パイン缶	おとうふドーナツ	マヨネーズ	さけ たまご	たまねぎ パセリ えだまめ ピーマン にんじん もやし しそわかめ パイン缶	肉類 いも類
20	木	ラスク	かぼちゃのシチュー こまつなのひだし なかいものジャーマンポテト もも缶 (3未:青菜ご飯)	オレンジ バナナ	あぶら バター こむぎこ さとう なかいも	とりにく きゅうりにゅう しらす ベーコン	かぼちゃ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ こまつな はくさい あおのり もも缶	卵類 大豆製品
誕生会 21	金	おかし	☆ おたのしみランチ ☆	まっちゃぶかし				
25	火	あべかわもち	とうふステーキ (きのこソース) だいこんサラダ パイン缶	マシュマロ グラノーラバー	かたくりこ あぶら バター マヨネーズ	とうふ かにかま	えのき しんじけ しめじ えだまめ だいこん きゅうり パイン缶	肉類 葉菜類
26	水	バタートースト	ドライカレー きんぴらごぼう もやしナムル キウイフルーツ	バナナコッタ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 とうもろこし えだまめ もやし きゅうり しおこんぶ ごぼう キウイフルーツ	魚類 きのこ類
27	木	バナナ ヨーグルト	さかなのからあげあますあんかけ さといもサラダ みかん缶	ミルクきなこクッキー	かたくりこ あぶら さとう さといも マヨネーズ	あかうお だいす ハム	しょうが にんじん たまねぎ しんじけ えだまめ きゅうり ミックスピーズ みかん缶	卵類 海藻類
28	金	やきぶかし	さつまじる かみかみあえ ごもくひじき もも缶	メープルマフィン	さつまいも あぶら さとう	とりにく あぶらあげ さきいか だいす	しんじけ きゃべつ えのき ねぎ きゅうり きりほしだいこん にんじん ひじき こんにゃく えだまめ もも缶	魚類 果物

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

平成30年11月30日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園