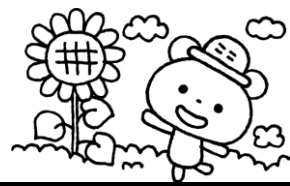
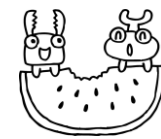


2019年度

7月



ぱくぱく



☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は.....

『ゴーヤ・きゅうり・トマト・なす・オクラ・とうもろこし・ピーマン・すいか・パイナップル』です。

●3歳未満児は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。

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	キウイフルーツ	ゴーヤチャンプル ケチャマヨサラダ りんご	チーズスコーン	さとう あぶら マヨネーズ	ベーコン たまご やきどうふ かつおぶし	ゴーヤ たまねぎ にんじん きゅうり トマト とうもろこし りんご	魚類 葉菜類
2 火	フランスパン せんべい	レバーのマリアソース レタス カッターチーズあえ オレンジ	フルーツかんでん	かたくりこ さとう あぶら ごま	ふたレバー スキムミルク しらす	しょうが レタス ほうれんそう にんじん もやし オレンジ	大豆製品 海藻類
3 水	ジャムヨーグルト	にくじゃが こまつなとツナのほんすサラダ パイン缶	みそまんじゅう	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ふたひきにく ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく こまつな とうもろこし しおこんぶ パイン缶	魚類 きのこ類
4 木	バナナ	ポテトフレックやき ゆでえだまめ あますキャベツ みかん缶	チョコパン	マヨネーズ じゃがいも さとう	とりにく かこかま	えだまめ キャベツ もやし みかん缶	油類 野菜類
5 金	フルーチェ	おやくに シーフードサラダ もも缶	すいか	あぶら	とりにく たまご いか えび	たまねぎ ねぎ のり きゅうり とうもろこし わかめ バナナ	いも類 海藻類
8 月	ジャムサンド	とりにくのマーマレードやき レタス しらあえ キウイフルーツ	わかめむすび	ごま さとう マヨネーズ	とりにく とうふ みそ	レタス ほうれんそう にんじん キウイフルーツ	魚類 きのこ類
9 火	スティックゼリー ポーロ	さかなのてりやき ゆでえだまめ さっぱりおからサラダ みかん缶	まっちゃんミルクむしばん	さとう	さわら おから ツナ とうにゅう	しょうが えだまめ きゅうり とうもろこし にんじん みかん缶	油類 卵類
10 水	あべかわもち	マーポーどうふ かみかみあえ パイン缶	りんご バナナ	さとう ごまあぶら かたくりこ	とうふ ふたひきにく えび いか	ねぎ えだまめ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ きりほしたいこん きゅうり にんじん パイン缶	いも類 きのこ類
11 木	チョコっと フレンチ	ごもくみそしる きりほしたいこんのため ポテトサラダ もも缶	くろめマフィン	さといも あぶら じゃがいも マヨネーズ	あぶらあげ とうふ みそ いらこ さつまあげ ハム たまご	こんにやく しいたけ もやし はくさい ごぼう きりほしたいこん にんじん ねぎ あかピーマン きゅうり もも缶	肉類 海藻類
12 金	ぎょうざの かわピザ	ポークケチャップ レタス わふうサラダ グレープフルーツ	シューアイス	さとう あぶら ごま ごまあぶら	ふたローズにく ツナ かつおぶし とうふ	たまねぎ ピーマン あかピーマン きゅうり レタス にんじん もやし グレープフルーツ	いも類 卵類
13 土	☀	こどもほんおどりたいかい	☀				
ご命日 16 火	バタートースト	なまあげのでんかく ゆでえだまめ ごもくあえ バナナ	にんじんのカップケーキ	さとう ごま はるさめ	あつあげ みそ	えだまめ もやし ほうれんそう にんじん しいたけ バナナ	魚類 肉類
17 水	じゃがりター	さけのマヨチーズスコーンやき とりにくときゃべつのみそいため オレンジ	ぎゅうにゅうかんでん	マヨネーズ あぶら さとう	さけ チーズ とりにく みそ	とうもろこし キャベツ ピーマン にんじん オレンジ	いも類 油類
18 木	ラスク	なつやさいカレー オクラのごまあえ ちゅうかサラダ みかん缶	ゆでとうもろこし	あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	とりにく ツナ	ズッキーニ トマト たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン しょうが にんにく オクラ きゅうり キャベツ にんじん みかん缶	大豆製品 海藻類
誕生会 19 金	ウエハース	☆ おたのしみランチ ☆	あんぱん				
22 月	バナナ	おからのキッシュ ピーマンのきんぴら ゴールドキウイ (3未:おかかごまん)	オレンジゼリー	バター ごまあぶら さとう ごま	おから ベーコン たまご チーズ クリーム きゅうにゅう スキムミルク さつまあげ	ほうれんそう たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン キウイフルーツ	魚類 いも類
23 火	ホットケーキ	チンジャオロース ひじきのサラダ みかん缶	ミルクポーロ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぎゅうにく かこかま	ピーマン あかピーマン きピーマン にんにく たけのこ ひじき きゅうり とうもろこし みかん缶	肉類 きのこ類
24 水	やきそば	なすのグラタン ツナごまきゅうり こまつなとベーコンのためもの バナナ	おとうふドーナツ	こむぎこ あぶら ごま バター ごまあぶら	ふたひきにく チーズ ツナ ベーコン	なす たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり こまつな バナナ	卵類 海藻類
25 木	ミルクきなこもち	とりのてりやき ゆでキャベツ かぼちゃサラダ もも缶	あずきケーキ	マヨネーズ	とりにく ハム	キャベツ かぼちゃ きゅうり もも缶	いも類 野菜類
26 金	ごへいもち	ハンバーグ レタス たいこんのごまあえ パイン缶	ハニートースト	ばんこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうひきにく ふたひきにく たまご きゅうにゅう	たまねぎ レタス たいこん にんじん パイン缶	大豆製品 きのこ類
29 月	かぼちゃの チーズやき	ポークビーンズ きのこスパゲティ キウイフルーツ	ヨーグルトむしばん	じゃがいも さとう あぶら スパゲティ バター	ふたにく たいす ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ えのき キウイフルーツ	魚類 海藻類
30 火	りんご	ハンパングー ベーコンポテト オレンジ	おちゃクッキー	ごまあぶら さとう ごま じゃがいも バター	とりささみ みそ ベーコン	きゅうり にんじん もやし ミニトマト パセリ オレンジ	きのこ類 葉菜類
31 水	ももヨーグルト	さかなのカレーニエル キャベツとささみのあおりのサラダ みかん缶	ジャムサンド	こむぎこ あぶら マヨネーズ さとう	しろみざかな とりささみ	キャベツ あおりの みかん缶	いも類 大豆製品 野菜類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2019年6月28日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園