

2019年度

8月



# ぱくぱく

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『なす・きゅうり トマト おくら・ピーマン・ズッキーニ・しそ・』です。

●3歳未満児は9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	木	あべかわもち	ひやししゃぶしゃぶ かぼちゃのふくめに キウイフルーツ	こくとうむしぱん	さとう	ふたにく	もやし わかめ ミニトマト きゅうり かぼちゃ キウイフルーツ	卵類 大豆製品
2	金	バタートースト	キッシュ さといものごまあえ きゅうりととりにくのちゅうかいため みかん缶	クリームチーズマフィン	さといも ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	たまご チーズ クリーム ベーコン スキムミルク とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん きゅうり しょうが にんにく みかん缶	魚類 きのご類
5	月	バナナヨーグルト	さつまじる きりぼしだいこんナポリタン もずくサラダ もも缶	メロンパン	さつまいも あぶら ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ ハム	しいたけ キャベツ えのき ねぎ もずく きりぼしだいこん にんじん ピーマン きゅうり トマト もも缶	卵類 海藻類
6	火	りんご	とりにくのトマトクリームに ほうれんそうのごまみそあえ パイン缶	きなこむしぱん	バター さとう ごま	とりにく クリーム みそ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト缶 しめじ ほうれんそう きりぼしだいこん パイン缶	いも類 魚類
7	水	ハンブティング	マーボーなす きゃべつのおこんぶサラダ バナナ	ももかんてん	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ふたひきにく みそ	なす たまねぎ にんにく しょうが ねぎ キャベツ しおこんぶ きゅうり レモン バナナ	きのご類
8	木	ミルクきなこもち	ふたにくのしょうがい じゃがいものごまに グレープフルーツ	マーブルバウンドケーキ	あぶら じゃがいも さとう ごま	ふたにく	しょうが レタス たまねぎ グレープフルーツ	魚類 卵類
9	金	キウイフルーツ	にぎかな マカロニサラダ オレンジ (3未:ゆかりご飯)	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 ハム たまご	しょうが こまつな きゅうり にんじん オレンジ	いも類 根菜類
ご命日 16	金	ジャムのせ クラッカー	とうふステーキ (きのごソース) おまめとれんこんサラダ パイン缶	あおなむすび	かたくりこ あぶら バター マヨネーズ ごま さとう	とうふ ミックスビーンズ	えのき しいたけ しめじ にんにく えだまめ れんこん パイン缶	肉類 葉菜類
19	月	ごへいもち	チャプチェ きんしゅうりのあえもの みかん缶	アメリカンマイン	あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	きゅうにく ツナ	しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ ほうれんそう きんしゅうり オクラ みかん缶	魚類 海藻類
20	火	バナナ	とりにくのごまてりやき レタス パンサンスー オレンジ	レモンラスク	さとう ごま はるさめ ごまあぶら	とりにく ハム	レタス にんじん きゅうり オレンジ	大豆製品 野菜類
誕生会 21	水	ビスケット	※ おたのしみランチ ※					
22	木	マカロニの あべかわ	さけのみそマヨやき ゆでえだまめ こまつなとツナのぼんずサラダ もも缶	オレンジゼリー	マヨネーズ ごま ごまあぶら	さけ みそ ツナ	えだまめ こまつな にんじん とうもろこし しおこんぶ もも缶	いも類 肉類
23	金	ラスク	ドライカレー かぼちゃのごまあえ はるさめサラダ オレンジ	ココアフレーククッキー	あぶら さとう はるさめ ごま マヨネーズ	きゅうひきにく ふたひきにく ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト缶 とうもろこし えだまめ かぼちゃ きゅうり オレンジ	魚類 卵類
26	月	りんご	サラダうどん れんこんのしおきんぴら バナナ	フルーツかんてん	うどん マヨネーズ ごま あぶら さとう ごまあぶら	にわとり かつおぶし ふたひきにく	きゅうり わかめ レタス トマト れんこん にんじん ピーマン バナナ	いも類 大豆製品
27	火	じゃがバター	しろみぎかなのカレーあげ ゆでキャベツ じゃこサラダ パイン缶	クリームパン	こむぎこ かたくりこ あぶら マヨネーズ ごまあぶら	あかうお しらす	しょうが キャベツ きゅうり わかめ レタス トマト しそ パイン缶	肉類 根菜類
28	水	ジャムサンド	きのごオムレツ スティックきゅうり ミニトマト なすとズッキーニのみそいため キウイフルーツ	みずようかん	あぶら さとう	たまご とりひきにく クリーム スキムミルク ふたひきにく みそ	しめじ えのき たまねぎ にんじん きゅうり ミニトマト なす ズッキーニ しょうが キウイフルーツ	海藻類
29	木	バームクーヘン	チキンチキンごぼう やさしのりすあえ みかん缶	ミルクビスケット	かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく	ごぼう ピーマン あかピーマン きピーマン こまつな にんじん もやし のり みかん缶	魚類 大豆製品
30	金	ももヨーグルト	とうふのにくみそグラタン ひじきのサラダ もも缶	オレンジ グレープフルーツ	マヨネーズ さとう ごま	とうふ ふたひきにく みそ かにかま	しそ ひじき きゅうり とうもろこし もも缶	卵類 葉菜類

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2019年7月19日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園