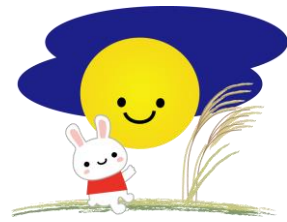


2019年度 9月



# ぱくぱく

☆お知らせ☆

●給食に取り入れた旬の食材は・・・

『さんま・さけ・ゴーヤ・おくら・しいたけ・里芋・梨・ぶどう』です。

●3歳未満児は10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)		
2	月	ラスク	ちゅうかふうローストチキン レタス チャプチェ オレンジ	ヨーグルトむしぱん	ごまあぶら ごま あぶら はるさめ さとう	とりにく きゅうにく	しょうが にんにく たまねぎ レタス にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう オレンジ	魚類 いも類	
3	火	ももヨーグルト	さばのカレームニエル おくらのごまあえ もやしちゅうかあえ みかん缶	まっちゃんスコーン	こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	さば ハム	オクラ もやし きゅうり みかん缶	大豆製品 野菜類	
4	水	ジャムサンド	とうふステーキ (ツナマヨコーン) とりにくときゃべつのみそいため ハナナ	ぎゅうにゅうかんでん	かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう	とうふ ツナ とりにく みそ	とうもろこし パセリ きゃべつ ピーマン にんじん ハナナ	卵類 きのご類	
5	木	チョコっと フレンチ	レバーのマリアナソース レタス スリザティとフルーツのサラダ もも缶	レモンクッキー	かたくりこ さとう あぶら スリザティ マヨネーズ	豚レバー ハム	しょうが レタス きゃべつ リンゴ みかん缶 きゅうり もも缶	魚類 いも類	
6	金	マカロニの あべかわ	ハンパンジー かぼちゃのカレーに キウイフルーツ	フルーツケーキ	ごまあぶら さとう ごま バター	とりささみ みそ とうふ ベーコン	きゅうり にんじん もやし ミニトマト しめじ かぼちゃ たまねぎ キウイフルーツ	魚類 海藻類	
9	月	ぎょうざの かわピザ	ごもくスープ じゃこじゃが ひじきのちゅうかあえ パイン缶	ウイナードッグ	はるさめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく しらす ハム	しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん ひじき きゅうり とうもろこし パイン缶	卵類 大豆製品	
10	火	バナナ	かこたまふうオムレツ おからサラダ みかん缶 (3未:おかわご飯)	グレープフルーツ ぶどう	あぶら かたくりこ マヨネーズ	たまご かにかま おから ツナ とうにゅう	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし みかん缶	肉類 葉菜類	
11	水	ウエハース	さんまのかばやき ゆできゃべつ こまつなのひたし なし	ゆうやけおにぎり	かたくりこ あぶら さとう	さんま しらす	きゃべつ こまつな はくさい にんじん なし	肉類 きのご類	
12	木	かぼちゃの チーズやき	ぶりぶりちゅうかいため チーズサラダ オレンジ	まっちゃんがし	ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ マカロニ マヨネーズ	とりにく うすらのたまご チーズ ツナ	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン きゅうり オレンジ	魚類 大豆製品	
13	金	バタートースト	チキンカレー ゴーヤのきんぴら きゃべつのおこんぶサラダ パイン缶	チョコパン	じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら	とりにく ぶたひきにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく にがうり きゃべつ きゅうり レモン パイン缶	魚類 きのご類	
17	火	フルーチェ	マーボーどうふ きりほしたいこんとベーコンのもの ハナナ	オレンジゼリー	さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	とうふ ぶたひきにく えび ベーコン	ねぎ えだまめ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ きりほしたいこん ハナナ	卵類 葉菜類	
18	水	あべかわもち	とりにくのマーレードやき レタス マカロニサラダ りんご	こくとむしぱん	マカロニ マヨネーズ	とりにく ハム たまご	レタス きゅうり にんじん りんご	魚類 野菜類	
19	木	バナナ	ホイコーロー ポテトサラダ パイン缶	マーブルクッキー	あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく みそ ハム	きゃべつ ピーマン たけのこ ねぎ にんじん もやし 赤ピーマン きゅうり パイン缶	大豆製品 海藻類	
誕生会 20	金	クラッカー	<b>おたのしみランチ</b>						
24	火	じゃがバター	ちゃんこうどん ツナごまきゅうり とうふカルボナーラ みかん缶	ういろろ	うどん ごま ごまあぶら マカロニ あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ ツナ ベーコン とうふ こなチーズ	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ きゅうり パセリ みかん缶	卵類 いも類	
25	水	やきそばがし	とりにくのさっぱりやき レタス かぼちゃのクリーミーサラダ もも缶	フルーツかんでん	さとう マヨネーズ	とりにく えび クリーム	しょうが レタス かぼちゃ たまねぎ きゅうり もも缶	魚類 野菜類	
26	木	パンブティング	ポークビーンズ きりほしたいこんのうめサラダ ハナナ	コーンフレーククッキー	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく たいす ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース きりほしたいこん きゅうり とうもろこし うめし ハナナ	卵類 きのご類	
27	金	ミルクきなこもち	さけマヨ ゆできゃべつ こまつなのごまあえ オレンジ	チョコマフィン	かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま	さけ しらす	きゃべつ こまつな にんじん もやし オレンジ	肉類 大豆製品	
30	月	ジャムヨーグルト	ひじきいりたまごやき かりこりいりこ さといもサラダ みかん缶	レモンラスク	あぶら さとう ごま さといも 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	ひじき にんじん たまねぎ きゅうり ミックスビーンズ みかん缶	魚類 葉菜類	

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2019年8月30日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園