

2019年度

11月



ぱくぱく

お知らせ

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『鮭・さつまいも・れんこん・しいたけ・里芋・大根・ごぼう・ほうれん草・柿・りんご・みかん』です。
- 3歳未満児は11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。
- 22日はお弁当箱におかずを詰めます。3歳以上児はおにぎりをお弁当箱にいれてきて下さい。

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)	
1	金	ぎょうざの かわピザ	あけファンタンのごもくあんかけ ほいにくれんこん りんご	きなこのカップケーキ	ワンタンのかわ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ピーマン れんこん うめぼし りんご	魚類 葉菜類
5	火	バナナ	おからのキッシュ かりこりいりこ かみかみあえ みかん缶	さつまいもトリュフ	バター 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 さきいか スキムミルク いりこ	ほうれんそう たまねぎ きりほしたいこん きゅうり にんじん みかん缶	いも類 きのご類
6	水	やきそば	とりにくのデミふうにこみ こぶきいも こまつなとツナのぼんずサラダ もも缶	クリームパン	こむぎこ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	とりにく クリーム ツナ	たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな にんじん とうもろこし しおこんぶ もも缶	卵類 海藻類
7	木	ジャムヨーグルト	さげのさいきょうやき ツナごまきゅうり かぼちゃのあまからに キウイフルーツ	たきこみむすび	さとう ごま ごまあぶら あぶら	さけ みそ とりひきにく ツナ	きゅうり かぼちゃ たまねぎ キウイフルーツ	いも類 野菜類
8	金	パンプティング	ぶたじる ひじきサラダ さといものごまあえ バナナ	とうもろこしケーキ	あぶら さつまいも マヨネーズ ごま さといも さとう	ぶたにく とうふ みそ ツナ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ひじき きゃべつ きゅうり バナナ	卵類 きのご類
11	月	ラスク	とうふステーキ (きのごソース) インディアンサラダ かき (3未:わかめご飯)	とうにゅう かぼちゃドーナツ	かたくりこ あぶら バター じゃがい も マヨネーズ	とうふ ハム	えのき しいたけ しめじ えだまめ にんじん きゅうり かき	肉類 葉菜類
12	火	あべかわもち	ぶりのてりやき ブロッコリーのごまあえ じゃこサラダ みかん缶	バナナコッタ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶり しらす	しょうが ブロッコリー きゅうり わかめ レタス トマト しそ みかん缶	大豆製品 根菜類
13	水	ジャムサンド	きゃべつのシャキシャキバーグ ゆでえだまめ かぼちゃサラダ もも缶	りんごむしパン	さとう かたくりこ マヨネーズ	ぶたひきにく ハム	きゃべつ しいたけ えだまめ かぼちゃ きゅうり もも缶	いも類 魚卵
14	木	ももヨーグルト	カレーうどん ピーマンのじゃこいため だいこんとツナのにももの バナナ	いきなりだんご	うどん あぶら さとう ごま	ぶたひきにく しらす ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ ピーマン だいこん バナナ	卵類 海藻類
15	金	かぼちゃの チーズやき	こんさいのごまだれに マカロニサラダ パイン缶	グレープフルーツ オレンジ	あぶら さといも ごま さとう マカロニ マヨネーズ	とりにく みそ ハム たまご	にんじん れんこん だいこん さやいんげん ごぼう こんにゃく きゅうり パイン缶	大豆製品 きのご類
18	月	フルーチェ	にくじゃが ごもくひじき みかん缶	レモンケーキ	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく だいず なまあげ あ ぶらあげ	にんじん たまねぎ ひじき えだまめ さやいんげん こんにゃく しらす みかん缶	魚類 葉菜類
19	火	マカロニの あべかわ	しそいりてりやきつくね レタス はるさめサラダ キウイフルーツ	とうにゅうゼリー	さとう かたくりこ はるさめ マヨネーズ	とりひきにく たまご ハム	たまねぎ しそ レタス にんじん きゅうり キウイフルーツ	いも類 海藻類
20	水	バームクーヘン	おたのしみランチ		スノーポールクッキー			
誕生会 21	木	ごいもち	ぶたにくのしょうがいため レタス さつまいもサラダ もも缶	チョコパン	さとう さつまいも マヨネーズ	ぶたにく ハム	レタス たまねぎ きゅうり もも缶	卵類 野菜類
22	金	じゃがバター	【ピクニックの日】 ようふうたまごやき きんぴらごぼう ブロッコリーのかおりあえ えだまめソーセージ さくらんぼ缶	バナナ、オレンジ	マカロニ あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう	たまご ベーコン チーズ ソ ーセージ かつおぶし	トマト ごぼう ピーマン たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ さくらんぼ缶	大豆製品 きのご類
25	月	バナナ	とりにくのてりやき レタス おからサラダ みかん缶	カルシウムラスク	マヨネーズ	とりにく おから ツナ とうにゅう	レタス きゅうり とうもろこし にんじん みかん缶	いも類 海藻類
26	火	フルーツ ヨーグルト	えびマカロニグラタン ゆでえだまめ やさしいのりすあえ パイン缶	ママレードケーキ	マカロニ こむぎこ バター ごま さ とう	えび きゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ えだまめ こまつな にんじん もやし のり パイン缶	肉類 根菜類
27	水	バタートースト	レバーのマリアナソース レタス くらげとだいこんのサラダ もも缶	ココアふかし	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶ ら ごま	ぶたレバー くらげ ハム	しょうが レタス だいこん きゅうり もも缶	魚類 葉菜類
28	木	マカロニの あべかわ	マーボーどうふ カッテージチーズあえ みかん	ヨーグルト	さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	とうふ ぶたひきにく えび スキムミ ルク しらす	ねぎ えだまめ しいたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし みかん	いも類 卵類
29	金	チョコっと フレンチ	ポークカレー ちしゃなます ひじきのちゅうかあえ かき	こくとうむしばん	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶ ら ごま	ぶたにく ツナ みそ ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり サニーレタス ひじき とうもろこし かき	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。

2019年10月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園