2019年度　1月

ぱくぱく

✿お知らせ✿

●給食に取り入れた旬の食材は・・・・

『きゃべつ・ごぼう・れんこん・だいこん・いちご・いよかん』です。

●3歳未満児は16日と31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。

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりたい食べ物
		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）	
6	月	ラスク	ぶたのしょうがいため　レタス マカロニサラダ　みかん缶	おかかむすび	あぶら　マカロニ　マヨネーズ	ぶたにく　ハム　たまご	レタス　たまねぎ　きゅうり　にんじん みかん缶	魚類　いも類
7	火	ウエハース	とうふステーキ（ツナマヨコーン） ごまずあえ　パイン缶	ハニーチーズケーキ	かたくりこ　あぶら　マヨネーズ ごま　さとう	とうふ　ツナ　かにかま	とうもろこし　パセリ　きゅうり　わかめ もやし　パイン缶	肉類　根菜類
8	水	ももヨーグルト	とりにくとこまつなのみそマヨいため ひじきのちゅうかあえ　みかん	ココアフレーククッキー	ごまあぶら　マヨネーズ　さとう ごま	とりにく　みそ　ハム	こまつな　しめじ　ひじき　にんじん きゅうり　とうもろこし　みかん	卵類
9	木	マカロニの あべかわ	もずくとむぎのスープ　ブロッコリーのかおりあえ きりぼしだいこんのいためにもも缶	まきまきウインナー	おおむぎ　ごまあぶら　あぶら	ベーコン　たまご　かつおぶし さつまあげ	もずく　たまねぎ　にんじん　えのき ねぎ　とうもろこし　ブロッコリー きりぼしだいこん　もも缶	いも類　海藻類
10	金	パンプディング	あかうおのトマトソースグラタン ポテトサラダ　キウイフルーツ	まっちゃの ブランマンジェ	じゃがいも　マヨネーズ	あかうお　チーズ　ハム　たまご	トマトソース　パセリ　マカロニ あかピーマン　きゅうり　キウイフルーツ	大豆製品
14	火	ごへいもち	とりにくとだいずのにこみ　バンサンスー　バナナ	フルーツケーキ	さとう　あぶら　はるさめ さとう　ごまあぶら　ごま	とりにく　だいず　ハム	にんじん　たまねぎ　しいたけ　だいこん ねぎ　きゅうり　バナナ	魚類　葉菜類
15	水	ジャムサンド	さばのみそに　ピーマンのきんぴら　パイン缶	ヨーグルトむしぱん	さとう　ごまあぶら　ごま	さば　みそ　さつまあげ	しょうが　たまねぎ　さやいんげん ピーマン　あかピーマン　きピーマン パイン缶	海藻類　肉類
ご命日 16	木	じゃがバター	こうやどうふカツ　ゆできゃべつ もやしナムル　もも缶　（3未：わかめごはん）	きなこのふラスク	こむぎこ　パンこ　あぶら　ごま ごまあぶら	こうやどうふ　チーズ　たまご	キャベツ　もやし　きゅうり　しおこんぶ もも缶	いも類
報恩講 17	金	フルーチェ	けんちょう　みそしる　ごもくひじき ごまハニーポテト　いちご	チョコパン	さとう　あぶら　さつまいも はちみつ　くろごま　バター	とうふ　しらす　あぶらあげ　みそ だいず	だいこん　にんじん　わかめ　しいたけ たまねぎ　ねぎ　ひじき　こんにゃく えだまめ　いちご	肉類
20	月	あべかわ	ポークビーンズ　シーフードサラダ　みかん缶	おからのパウンドケーキ	じゃがいも　さとう　あぶら	ぶたにく　だいず　いか　えび	たまねぎ　にんじん　きゅうり　わかめ とうもろこし　グリーンピース　みかん缶	葉菜類　海藻類
誕生会 21	火	ビスケット	✿　お楽しみランチ　✿	クリームパン				
22	水	せんべい	ビーフカレー　かぼちゃのあまからに ちしゃなます　パイン缶	ミルクビスケット	じゃがいも　あぶら　さとう	ぎゅうにく　とりひきにく　いか みそ	たまねぎ　にんじん　にんにく　かぼちゃ ほうれんそう　サニーレタス　パイン缶	卵類
23	木	みかん	ひじきいりたまごやき　かりこりいりこ（あおのり） はるさめサラダ　もも缶	みそまんじゅう	あぶら　さとう　ごま はるさめ　マヨネーズ	とりひきにく　クリーム　たまご スキムミルク　いりこ　ハム	ひじき　にんじん　たまねぎ あおのり　きゅうり　もも缶	いも類　葉菜類
24	金	ジャムヨーグルト	ちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのちゅうかあえ　りんご	とうにゅうパンナコッタ	さとう　バター　ごまあぶら	さけ　みそ　ツナ	たまねぎ　キャベツ　かぼちゃ　しめじ ピーマン　もやし　しょうが　にんじん きりぼしだいこん　こまつな　りんご	肉類　大豆製品
27	月	ふがし	けんちんうどん　じゃがいもごまに ばいにくれんこん　パイン缶	オレンジ バナナ	うどん　さといも　じゃがいも あぶら　ごま　マヨネーズ	とりにく　とうふ　ツナ	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ れんこん　うめぼし　パイン缶	魚類　海藻類
28	火	バタートースト	さばのカレームニエル　ゆでえだまめ こまつなのごまあえ　もも缶	おとうふドーナツ	こむぎこ　あぶら　さとう　ごま バター	さば	えだまめ　こまつな　にんじん　もも缶	肉類　卵類
29	水	かぼちゃの チーズやき	おやこに　だいこんとおまめのサラダ いよかん	プリッツ	あぶら　ごま　マヨネーズ	とりにく　たまご　だいず　しらす	たまねぎ　ねぎ　のり　だいこん きゅうり　しおこんぶ　いよかん	いも類
30	木	バナナヨーグルト	マーボーどうふ　とうみょうともやしのナムル キウイフルーツ	きなこのカップケーキ	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	ねぎ　えだまめ　しょうが　にんにく しいたけ　たまねぎ　とうみょう　もやし わかめ　キウイフルーツ	いも類
31	金	ぎょうざの かわピザ	クリームシチュー　だいこんとツナのにもの ぎゅうにくとごぼうのきんぴら　みかん缶 （3未:ゆかりごはん）	カルシウムラスク	じゃがいも　こむぎこ　あぶら さとう　ごまあぶら	とりにく　バター　ぎゅうにゅう ツナ　ぎゅうにく	えのき　しめじ　たまねぎ　にんじん グリーンピース　だいこん　ごぼう こんにゃく　みかん缶	魚類　海藻類

＊みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2020年12月20日　社会福祉法人　百華児童苑　嘉川保育園