

令和2年度



ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『しょうが・さといも・ピーマン・いんげん・かぼちゃ・しいたけ・りんご』です。
- 3歳未満児は11日と25日が味付きご飯です。そのほかの日は白ご飯になっています。
3歳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！

	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	火	ジャムヨーグルト	にぎかな チーズサラダ みかん缶	クリームパン	さとう マカロニ マヨネーズ	あかうお とうふ チーズ ツナ	しょうが こまつな きゅうり にんじん みかん缶	肉類 きのご類
2	水	ミルクきなこもち	ごもくみそしる ピーマンのきんぴら じゃがいもとかぼちゃのマヨチーズやき パイン缶	マーメイドサブレ	さといも じゃがいも さとう ごまあぶら マヨネーズ ごま	あぶらあげ とうふ みそ チーズ ぎゅうにゅう さつまあげ	こんにゃく しいたけ はくさい かぼちゃ ごぼう もやし ピーマン パプリカ パイン缶	魚類
3	木	バタートースト	とりにくのだいすこみ シーフードサラダ バナナ	カルピスゼリー	さとう あぶら	とりにく だいす いか えび	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ きゅうり とうもろこし わかめ パナ	いも類 葉菜類
4	金	あべかわもち	ぶたにくのごまみそだれ レタス せんぎりポテトサラダ キウイフルーツ	クリームチーズマフィン	ごま さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく みそ たらこ	レタス にんじん きゅうり キウイフルーツ	海藻類 きのご類
7	月	バナナ	ハンパンジー かぼちゃのカレーに もも缶	なし りんご	ごまあぶら さとう ごま	ささみ みそ とうふ ベーコン バター	きゅうり にんじん もやし ミニトマト かぼちゃ たまねぎ しめじ もも缶	葉菜類 卵類
8	火	ももヨーグルト	スペインふうオムレツ かりこりいりこ やきピーフン みかん缶	ジャムサンド	じゃがいも さとう ごま あぶら ピーフン ごまあぶら	たまご パター ベーコン チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ みかん缶	魚類 大豆製品
9	水	やきぶかし	さけのフライ ゆでキャベツ スイグティサラダ パイン缶	せんべい	こむぎこ パンこ あぶら スイグティ マヨネーズ	さけ たまご ぎゅうにゅう ハム	キャベツ レタス きゅうり にんじん パイン缶	いも類 きのご類
10	木	かぼちゃの チーズやき	にくじゃが ひじきサラダ オレンジ	さつまいもドーナツ	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぶたひきにく ツナ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく ひじき キャベツ きゅうり レモン オレンジ	卵類
11	金	ラスク	ちゃんこうどん かぼちゃサラダ オクラのごまあえ パナ (3未:あおなごまん)	とうもろこしケーキ	うどん マヨネーズ さとう ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ ハム	にんじん たまねぎ こまつな しめじ かぼちゃ きゅうり オクラ パナ	魚類 海藻類
14	月	パンフティング	もちごめシューマイ ゆでキャベツ さといものごまあえ みかん缶	みずようかん	かたくりこ もちごめ さといも さとう ごま	ぶたひきにく おから たまご	ねぎ しょうが キャベツ みかん缶	根菜類 きのご類
15	火	ジャムサンド	とりにくのマーメイドやき ゆでたまめ ほうれんそうのごまみそあえ パイン缶	りんごむしばん	さとう ごま	とりにく みそ	えだまめ ほうれんそう きりぼしだいこん パイン缶	いも類 卵類
ご命日 16	水	バナナヨーグルト	なまあげのあますいため だいすこみだいこんのしおこんぶマヨサラダ もも缶	オレンジ グレープフルーツ	さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま	あつあげ だいす	にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ にんにく だいこん きゅうり しおこんぶ もも缶	葉菜類 きのご類
17	木	ごへいもち	ぶたにくのうめみそいため レタス ごもくひじき ゴールドキウイ	ぎゅうにゅうかんてん	マヨネーズ あぶら さとう	ぶたにく みそ あぶらあげ だいす	うめまし にんじん レタス ひじき こんにゃく えだまめ ゴールドキウイ	魚類 いも類
18	金	ビスケット	♡おたのしみランチ♡		チョコパン			
23	水	じゃがりた	マーボーとうふ はるさめといりたまごのサラダ みかん缶	ミルクビスケット	さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ あぶら	とうふ ぶたひきにく えび たまご	ねぎ えだまめ しょうが にんにく きゅうり ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし みかん缶	葉菜類 海藻類
24	木	ぎょうざの かわピザ	チキンカレー マカロニサラダ ブロッコリーのかおりあえ パナ	フルーツかんてん	じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ ごまあぶら	とりにく ハム たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きゅうり ブロッコリー パナ	大豆製品
25	金	せんべい	ひじきいりたまごやき ツナごまきゅうり さといものそぼろに もも缶 (3未:ゆかりごまん)	ハニートースト	あぶら ごま ごまあぶら さといも さとう	とりにく クリーム たまご スキムミルク ツナ ぶたひきにく	ひじき にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ もも缶	魚類 きのご類
28	月	フルーチェ	チキンチキンごぼう きりぼしだいこんのナムル パイン缶	まっちゃんスコーン	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく	ごぼう ピーマン パプリカ きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし パイン缶	卵類 葉菜類
29	火	バナナ	さばのカレームニエル たらこいりこぶきいも こまつなのこびたし みかん缶	ツナそぼろおにぎり	こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	さば パター たらこ しらす	こまつな はくさい にんじん みかん缶	肉類 根菜類
30	水	マカロニの あべかわ	とうふステーキ (きのごソース) とりにくときゃべつのみそいため オレンジ	まぎまぎウインナー	かたくりこ あぶら さとう	とうふ パター とりにく みそ	えのき しいたけ しめじ にんにく えだまめ キャベツ ピーマン にんじん オレンジ	いも類 魚類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2020年8月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園