令和２年度　10月

ぱくぱく

●給食に取り入れた旬の食材は・・・・『えのき・かぼちゃ・さといも・さつまいも・しめじ・さけ・かき・りんご』です。
●3歳未満児は２日と20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。

	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）	
1	木	ラスク	とりにくのてりやき　レタス こまつなのごまあえ　りんご	コーンフレーククッキー	さとう　ごま	とりにく	レタス　こまつな　にんじん　しめじ　りんご	卵類　海藻類
2	金	ジャムヨーグルト	きのこオムレツ　かりこりいりこ ツナのりナムル　もも缶　（3未：わかめごはん）	ムースゼリー	あぶら　さとう　ごま ごまあぶら	たまご　とりひきにく　クリーム スキムミルク　いりこ　ツナ	しめじ　えのき　たまねぎ　にんじん　こまつな もやし　のり　もも缶	魚類　いも類
5	月	かぼちゃの チーズやき	とりにくのポテトフレークやき ブロッコリーのごまあえ　あまずキャベツ　バナナ	カレーパン	マヨネーズ　ごま　さとう	とりにく　かにかま	ブロッコリー　キャベツ　もやし　バナナ	根菜類　きのこ類
6	火	あべかわもち	やさいのにくまき　レタス　ひじきサラダ パイン缶	さつまいもむしぱん	マヨネーズ　ごま	ぶたにく　ツナ	にんじん　いんげん　パプリカ　レタス　ひじき キャベツ　きゅうり　レモン　パイン缶	いも類
7	水	バナナ	さけのマーマレードやき　ゆでじゃが わふうサラダ　キウイフルーツ	とうにゅう かぼちゃドーナツ	じゃがいも　ごま　ごまあぶら	さけ　ツナ　かつおぶし　とうふ	きゅうり　にんじん　もやし　キウイフルーツ	肉類　葉菜類
8	木	パンプディング	もりのきのこカレー　キャベツのしおこんぶサラダ ちんげんさいとぶたにくのみそいため　もも缶	りんご オレンジ	じゃがいも　あぶら　さとう	とりにく　ぶたにく　みそ	たまねぎ　しめじ　えのき　まいたけ　にんにく ほうれんそう　キャベツ　しおこんぶ　きゅうり レモン　ちんげんさい　にんじん　もも缶	卵類
9	金	やきふがし	さといもみそグラタン　ゆでえだまめ もやしのちゅうかあえ　みかん缶	フルーツケーキ	さといも　あぶら　さとう ごまあぶら	とりにく　とうにゅう　みそ　チーズ ハム	ブロッコリー　ねぎ　しめじ　えだまめ　もやし きゅうり　みかん缶	魚類　葉菜類
12	月	ももヨーグルト	ぶたにくのりんごソースやき　レタス しらあえ　バナナ	マーブルクッキー	さとう　ごま	ぶたにく　とうふ	りんご　にんにく　レタス　にんじん ほうれんそう　こんにゃく　バナナ	いも類　海藻類
13	火	ぎょうざの かわピザ	ふくふくろに　ゆでみずな　はるさめサラダ もも缶	あんぱん	はるさめ	あぶらあげ　とりひきにく　チーズ たまご　ハム	たけのこ　にんじん　ねぎ　みずな　きゅうり もも缶	野菜類
14	水	ジャムサンド	さばのみそに　さっぱりおからサラダ　パイン缶	まっちゃミルクむしぱん	さとう	さば　みそ　おから　ツナ とうにゅう	しょうが　たまねぎ　いんげん　きゅうり とうもろこし　にんじん　パイン缶	肉類　きのこ類
15	木	ミルクきなこもち	のっぺいじる　ツナごまきゅうり きのこスパゲティ　オレンジ	ブルーベリーの ヨーグルトゼリー	さといも　かたくりこ　ごま ごまあぶら　スパゲティ　あぶら	とりにく　ツナ　ハム　バター	だいこん　にんじん　ごぼう　しめじ　しいたけ こんにゃく　きゅうり　ねぎ　えのき　オレンジ	魚類　大豆製品
ご命日 16	金	チョコっと フレンチ	なまあげのでんがく　ゆでえだまめ　ごもくひじき みかん缶	ラスク	ごま　さとう	あつあげ　みそ　あぶらあげ　だいず	えだまめ　ひじき　こんにゃく　にんじん みかん缶	いも類　葉菜類
19	月	マカロニの あべかわ	ちゅうかふうにくだんご　レタス　ポテトサラダ もも缶	ごまハニーポテト	かたくりこ　さとう　ごまあぶら じゃがいも　マヨネーズ	ぶたひきにく　ハム　たまご	しめじ　たまねぎ　ねぎ　しょうが　レタス パプリカ　きゅうり　もも缶	海藻類
20	火	じゃがバター	ちくぜんに　カッテージチーズあえ　かき （3未:ゆかりごはん）	きなこプリン	さといも　さとう　あぶら　ごま	とりにく　スキムミルク　しらす	こんにゃく　にんじん　れんこん　ごぼう いんげん　ほうれんそう　もやし　かき	大豆製品　卵類
誕生会 21	水	ウエハース	♪　おたのしみランチ　♪	メロンパン				
22	木	みかんヨーグルト	とうふのキッシュ　ゆでえだまめ　ナポリタン もも缶	こまつなとツナの みそおにぎり	スパゲティ　あぶら	とうふ　ベーコン　たまご　クリーム チーズ　スキムミルク　ハム	ほうれんそう　しめじ　えだまめ　ピーマン たまねぎ　にんじん　もも缶	いも類　海藻類
23	金	ごへいもち	とりにくのスパイスやき　ばいにくれんこん ブロッコリーのかおりあえ　バナナ	チョコマフィン	ごま　マヨネーズ　ごまあぶら	とりにく　ツナ　かつおぶし	れんこん　うめぼし　ブロッコリー　バナナ	葉菜類　きのこ類
26	月	カルシウムラスク	ふたじる　かぼちゃのごまあえ やさいののりずあえ　パイン缶	りんご バナナ	あぶら　さつまいも　ごま さとう	ぶたにく　とうふ　みそ	にんじん　だいこん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ かぼちゃ　こまつな　もやし　のり　パイン缶	魚類
27	火	フルーチェ	ちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのちゅうかあえ　もも缶	せんべい	さとう　ごまあぶら	さけ　みそ　バター　ツナ	たまねぎ　キャベツ　かぼちゃ　しめじ　もやし ピーマン　しょうが　きりぼしだいこん こまつな　にんじん　もも缶	卵類　肉類
28	水	バナナ	とうふとひじきのつくね　レタス マカロニサラダ　みかん缶	とうにゅうバンナコッタ	パンこ　さとう　マカロニ マヨネーズ	とうふ　とりひきにく　たまご　ハム	ひじき　たまねぎ　レタス　きゅうり　にんじん みかん缶	きのこ類
29	木	バタートースト	さわらのごまふうみあげ　ゆでキャベツ バンサンスー　パイン缶	こくとうふラスク	さとう　ごま　くろごま　あぶら はるさめ　ごまあぶら	さわら　ハム	キャベツ　にんじん　きゅうり　パイン缶	卵類　野菜類
30	金	ジャムヨーグルト	おやこに　れんこんサラダ　キウイフルーツ	アメリカンマフィン	あぶら　さとう　マヨネーズ	とりにく　たまご　ハム	たまねぎ　ねぎ　のり　れんこん　きゅうり にんじん　キウイフルーツ	いも類　葉菜類

＊みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2020年９月30日　社会福祉法人　百華児童苑　嘉川保育園