

令和2年度



ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『さば・かぼちゃ・しいたけ・さつまいも・だいこん・やまいも・かき』です。
- 3歳未満児は12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			家での食物
		3歳未満児 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	マカロニの あべかわ	ごもくやきそば おからサラダ りんご	マーラーカオ ふうむしばん	ちゅうかめん あぶら マヨネーズ	ふたにく えび おから ツナ とうりゅう	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし キャベツ もやし あおのり きゅうり りんご	いも類
4	水	かぼちゃの チーズやき	チキンヒーロー レタス ごもくひじき パナ	チョコパン	かたくりこ あぶら さとう	てばなな あぶらあげ だいず	レタス ひじき こんにゃく えだまめ にんじん パナ	魚類 きのご類
5	木	パンフディング	さけとほうれんそうのグラタン ゆでえだまめ あますあえ パイン缶	ムースゼリー	マカロニ ごむぎこ さとう バター	さけ きゅうりにゅう チーズ かにかま	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ わかめ キャベツ パイン缶	肉類 卵類
6	金	ごへいもち	ようふうたまごやき かりこりいりこ (あおのり) こまつなとベーコンのいためもの もも缶	たこやき	マカロニ あぶら マヨネーズ さとう ごま バター	たまご ベーコン チーズ いりこ	トマト ピーマン たまねぎ あおのり こまつな にんじん もも缶	大豆製品
9	月	クラッカーの ジャムのせ	とりにくのマヨネーズやき ゆでキャベツ スパゲティサラダ みかん缶	ハニーカステラ	マヨネーズ スパゲティ	とりにく ハム	キャベツ レタス きゅうり にんじん うめし みかん缶	魚類 根菜類
10	火	やきふがし	さけのさいきょうやき レタス コーンポテトサラダ パイン缶	ジャムサンド	さとう じゃがいも マヨネーズ	さけ みそ ハム	レタス とうもろこし いんげん パプリカ パイン缶	肉類 海藻類
11	水	ももヨーグルト	ふわふわじる ちゅうかサラダ かぼちゃのあまからに パナ	ういろ	やまいも かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう あぶら	たまご とうふ ツナ とりひきにく	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ きゅうり キャベツ かぼちゃ パナ	葉菜類 きのご類
12	木	バタートースト	かにたまふうオムレツ ごもくあえ キウイフルーツ (3未:わかめごはん)	ウインナードッグ	あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごま	たまご かにかま	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ もやし ほうれんそう しいたけ キウイフルーツ	魚類 大豆製品
13	金	ぎょうざの かわピザ	とりのデミふうにこみ こふさいも にんじんしりしり もも缶	おちゃクッキー	ごむぎこ さとう じゃがいも 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 にんじん もやし もも缶	卵類 葉菜類
ご命日 16	月	フルーチェ	えだまめがんも レタス こまつなごまあえ かき	きなこトースト	かたくりこ あぶら さとう ごま	とうふ	ひじき えだまめ にんじん レタス こまつな しめじ かき	いも類
17	火	あべかわもち	わふうマーボーとうふ だいこんサラダ みかん缶	いきなりだんご	さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	とうふ ふたひきにく みそ えび かにかま	にんにく しょうが たまねぎ いんげん だいこん きゅうり みかん缶	葉菜類 きのご類
18	水	じゃがバター	さばのしおやき さつまいものオレンジに とうふカルボナーラ パイン缶	パナ オレンジ	さつまいも さとう スパゲティ マヨネーズ あぶら	さば ベーコン とうふ チーズ	だいこん たまねぎ パセリ パイン缶	肉類 野菜類
19	木	ジャムサンド	こんさいのごまだれに キャベツのしおこんぶサラダ キウイフルーツ	チーズスコーン	あぶら さといも ごま さとう	とりにく みそ	にんじん れんこん だいこん ごぼう いんげん こんにゃく キャベツ しおこんぶ きゅうり レモン キウイフルーツ	卵類 魚類
誕生会 20	金	ウエハース	♡ おたのしみランチ ♡	クリームパン				
24	火	パナ	とりにくのバーベキューソース ゆでキャベツ さつまいもサラダ もも缶	コーンむすび	ごまあぶら さつまいも マヨネーズ	とりにく ハム	りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり もも缶	大豆製品
25	水	ジャムヨーグルト	さかなのからあげあますあえ きりぼしだいこんのうめサラダ パイン缶 (3未:あおなごはん)	おからの/ワンドケーキ	かたくりこ あぶら さとう	あかうお ベーコン かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし うめし パイン缶	肉類 海藻類
ピクニック 26	木	ミルクきなこもち	★ おたのしみべんとう ★	バナナコッタ				
27	金	ラスク	ビーフカレー キャベツのごまマヨサラダ かぼちゃのふくめに キウイフルーツ	ウエハース	じゃがいも あぶら マヨネーズ ごま さとう	きゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり かぼちゃ キウイフルーツ	卵類 大豆製品
30	月	チョコっと フレンチ	こうやとうふのひきにくがけ はいにくれんこん パナ	にんじんのカップケーキ	さとう かたくりこ ごま マヨネーズ	こうやとうふ きゅうひきにく ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース れんこん うめし パナ	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10月30日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園