

令和2年度



ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は、『ほうれんそう・こまつな・みずな・ブロッコリー・だいこん・かぶ・にんじん』です。
- 3歳未満児は7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。
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！

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)	
5	火	あべかわもち	ポークビーンズ ツナのりナムル パイン缶	マーレードケーキ	じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく たいす ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし パイン缶	魚類 海藻類
6	水	フルーチェ	ちゃんこうどん さといもごまあえ スリマゲティサラダ みかん缶	おかかむすび	うどん さといも ごま さとう マカロニ マヨネーズ	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 きゅうり トマト キャベツ みかん缶	卵類 葉菜類
7	木	おかし	スペインふうオムレツ かりこりいりこ ごもくあえ りんご (3未:あおなごはん)	おとうふドーナツ	バター じゃがいも さとう ごま あぶら はるさめ	たまご ベーコン スキムミルク チーズ いりこ	ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しいたけ りんご	大豆製品 根菜類
8	金	かぼちゃの チーズやき	さかなのてりやき ゆでえだまめ ひじきのちゅうかあえ もも缶	ハニートースト	ごまあぶら さとう ごま	さけ ハム	えだまめ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし もも缶	肉類 野菜類
12	火	バナナ	ぶりぶりちゅうかいため ほうれんそうのきのこあえ みかん缶	ムースゼリー	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	とりにく うずらたまご	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン ほうれんそう しめじ えのき	魚類 いも類
13	水	じゃがりター	ぶりだいこん コーンポテトサラダ キウイフルーツ	レーズンクッキー	さとう じゃがいも マヨネーズ	ぶり ハム	だいこん しょうが とうもろこし いんげん あかピーマン キウイフルーツ	卵類 葉菜類
14	木	ジャムサンド	とりにくのポテトフレークやき ゆできゃべつ きんぴらごぼう もも缶	まっちゃんラスク	マヨネーズ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	とりにく	きゃべつ ごぼう にんじん もも缶	魚類 野菜類
おとし 15	金	マカロニの あべかわ	けんちょう みそしる ごもくひじき ごまハニートースト いちご	チョコパン	さとう あぶら さつまいも バター ごま	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん かぶ しいたけ ねぎ ひじき こんにゃく えだまめ	肉類 きのこと類
18	月	ラスク	とうふのミートグラタン じゃこじゃが こまつなのごまあえ バナナ	きなこプリン	バター こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	とうふ ぶたひきにく きゅうりにゅう チーズ しらす	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ こまつな しめじ バナナ	卵類 海藻類
19	火	ごへいもち	とりにくのごまてりやき レタス きのこスリマゲティ パイン缶	おかし	さとう ごま マカロニ あぶら バター	とりにく ハム	レタス しめじ えのき にんじん パイン缶	大豆製品 いも類
20	水	バタートースト	なまあげのあますいため きゃべつとささみのあおりのサラダ みかん缶 (3未:わかめごはん)	こくとうむしパン	さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ	なまあげ とりささみ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ にんにく きゃべつ みかん缶	魚類 葉菜類
誕生会 21	木	ジャムヨーグルト	♪ おたのしみランチ ♪		クリームパン			
22	金	バナナ	ひじきいりたまごやき ゆでえだまめ きりぼしだいこんのいために もも缶	ミルクビスケット	あぶら	とりひきにく クリーム たまご スキムミルク さつまあげ	ひじき にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん もも缶	いも類 大豆製品
25	月	やきぶがし	はるさめスープ ツナごまきゅうり かぼちゃのあまからに パイン缶	りんご いはかん	はるさめ ごまあぶら ごま さとう あぶら	ぶたにく ツナ とりひきにく	きゃべつ にんじん いら きゅうり かぼちゃ たまねぎ パイン缶	卵類 きのこと類
26	火	パンブディング	ふくふくろに ゆでみずな さんしょくなます もも缶	ココアむしばん	さとう	あぶらあげ とりひきにく チーズ たまご しらす	たけのこ にんじん ねぎ みずな わかめ だいこん もも缶	魚類 いも類
27	水	マカロニの あべかわ	とりにくのケチャップに こぶきいも しらあえ バナナ	マシュマロ コーンフレークバー	さとう じゃがいも ごま	とりにく とうふ	にんじん ほうれんそう こんにゃく バナナ	卵類 根菜類
28	木	ももヨーグルト	ぶたにくとごぼうのつくね レタス かぼちゃサラダ みかん缶	メープルマフィン	パンこ さとう かたくりこ マヨネーズ	ぶたひきにく たまご きゅうりにゅう ハム	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しょうが レタス かぼちゃ きゅうり みかん缶	大豆製品 海藻類
29	金	ぎょうざの かわピザ	ドライカレー ブロッコリーのかおりあえ おまめとれんこんサラダ パイン缶	フランスパンせんべい	あぶら カレールウ さとう ごまあぶら マヨネーズ ごま	きゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし えだまめ ブロッコリー れんこん パイン缶	魚類 きのこと類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2020年12月24日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園