

令和3年度



ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『とうもろこし・なす・トマト・ゴールドキウイ・すいか』です。
- 3歳未満児は5日と16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)	びょうきをやつつけるもの (みどり)	
1	木	バナナ	ちゅうかうろーストチキン レタス ブロッコリーとえびのマヨサラダ みかん缶	クリームパン	ごま ごまあぶら マヨネーズ	とりにく たまご えび	たまねぎ しょうが にんにく レタス ブロッコリー みかん缶	いも類 海藻類
2	金	おかし	おやこに ほうれんそうサラダ りんご	カルピスカンてん	あぶら さとう	とりにく たまご ベーコン	たまねぎ ねぎ のり ほうれんそう とうもろこし にんじん りんご	魚類 きのこと類
5	月	ぎょうざの かわピザ	ひやししゃぶしゃぶ かぼちゃのふくめに パイン缶 (3未:うめごはん)	メロンパンふうトースト	さとう	ふたにく	もやし わかめ トマト きゅうり かぼちゃ パイン缶	卵類 葉菜類
6	火	ジャムヨーグルト	さげのマーレードやき ゆでキャベツ ベーコンポテト もも缶	きなこクッキー	じゃがいも バター	さけ ベーコン	キャベツ パセリ たまねぎ もも缶	大豆製品
7	水	マカロニの あべかわ	ようふうたまごやき ブロッコリーのこまあえ インディアンサラダ ゴールドキウイ	みずようかん	マカロニ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	たまご ベーコン チーズ ハム	トマト ピーマン たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり ゴールドキウイ	魚類 海藻類
8	木	ジャムサンド	ごもくスープ きんぴらごぼう さといものみそあえ みかん缶	おかし	はるさめ ごま ごまあぶら さとう さといも	とりにく さつまあげ みそ	しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん ごぼう みかん缶	卵類
9	金	パンブティング	マーボーなす ちゅうかサラダ もも缶	こくとうむしばん	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	ふたひきにく みそ ツナ	なす たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん もも缶	きのこと類
12	月	ラスク	からあげ ゆでキャベツ スリザティサラダ バナナ	オレンジゼリー	かたくりこ あぶら スリザティ マヨネーズ	とりにく ハム	キャベツ レタス きゅうり にんじん うめぼし バナナ	大豆製品 海藻類
13	火	ホットケーキ	ふたにくのしょうがいため レタス ごもくひじき パイン缶	まっちゃん カップケーキ	あぶら さとう	ふたにく あぶらあげ たいす	しょうが レタス たまねぎ ひじき こんにやく いんげん にんじん パイン缶	魚類
14	水	ごへいもち	フーチャンブル こざかなサラダ もも缶	すいか	ごまあぶら バター あぶら	ふ たまご ツナ ふたにく しらす	たまねぎ いら もやし にんじん きゅうり レタス みかん缶 トマト もも缶	いも類 きのこと類
15	木	シュガートースト	ポテトフ레이크やき ゆでキャベツ あまずいんじん みかん缶	ゆでとうもろこし	マヨネーズ ポテトフ레이크	とりにく ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ みかん缶	大豆製品 葉菜類
ご命日 16	金	バナナ	なまあげのでんかく ゆでえだまめ ごもくあえ オレンジ (3未:あおなごはん)	チョコパン	さとう ごま はるさめ	あつあげ みそ	えだまめ もやし ほうれんそう にんじん しいたけ オレンジ	根菜類
17	土		☆こどもほんおどりたいかい☆					
19	月	かぼちゃの チーズやき	ハンハンジー すのもの パイン缶	メープルマフィン	ごまあぶら さとう ごま	ささみ みそ かこかま ツナ	きゅうり にんじん もやし とまと きりぼしだいこん パイン缶	いも類 卵類
20	火	ももヨーグルト	ひじきいりたまごやき ゆでえだまめ もやしのちゅうかあえ バナナ	ジャムサンド	あぶら さとう ごまあぶら	とりひきにく クリーム たまご スキムミルク ハム	ひじき にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり バナナ	魚類 きのこと類
21	水	おかし	♪ おたのしみランチ ♪	シューアイス				
26	月	ジャムヨーグルト	とりにくのうめマヨやき ゆでキャベツ さっぱりおからサラダ もも缶	おかかむすび	マヨネーズ さとう	とりにく みそ おから ツナ とうにゅう	うめぼし キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん もも缶	いも類 海藻類
27	火	バナナ	さげとほうれんそうのグラタン かりこりいりこ かぼちゃサラダ ゴールドキウイ	レモンクッキー	マカロニ バター こむぎこ ごま あぶら マヨネーズ	さけ きゅうにゅう チーズ いりこ ハム	ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム とうもろこし かぼちゃ きゅうり ゴールドキウイ	大豆製品
28	水	チョコっと フレンチ	ドライカレー おくらのこまあえ ちしゃなます オレンジ	チーズむしばん	あぶら さとう ごま	たいす きゅうひきにく ふたひきにく ツナ みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト缶 ほしぶどう グリーンピース オクラ サニーレタス オレンジ	卵類
29	木	やきぶかし	さわらのこまふうみあげ レタス はるさめのすのもの みかん缶	フルーツカンてん	さとう ごま マヨネーズ はるさめ	さわら ハム	レタス にんじん きゅうり みかん缶	野菜類 海藻類
30	金	フルーチェ	はっぼうさい ひじきのサラダ バナナ	パイナップルケーキ	あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま マヨネーズ	ふたにく いち えび うずらたまご かこかま	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ちんげんさい たけのこ ひじき きゅうり とうもろこし バナナ	大豆製品 葉菜類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2021年6月30日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園