

令和3年度 8月 ぽくぽく



●給食に取り入れた旬の食材は・・・
 『ゴーヤ・きゅうり・パプリカ・なす・トマト・ズッキーニ・パイナップル・ぶどう・なし』です。
 ●3歳未満児は16日と24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。
 以上児のごはん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)		
2	月	ジャムサンド	ごもくみそしる フロッコリーのごまあえ ジャーマンポテト みかん缶	オレンジ バナナ	さといも ごま じゃがいも バター	あぶらあげ とうふ みそ ベーコン	こんにゃく しんじけ もやし ごぼう フロッコリー はくさい たまねぎ とうもろこし パセリ みかん缶	魚類 海藻類
3	火	おかし	しろみざかなのムニエル (オーロラソース) ゆでえだまめ もずくサラダ ゴールドキウイ	チーズスコーン	ごむぎご あぶら バター マヨネーズ ごまあぶら ごま	しろみざかな	えだまめ もずく きゅうり トマト ゴールドキウイ	肉類 きのご類
4	水	ももヨーグルト	すどり ひじきのマヨサラダ パイン缶	わらびもち	かたくりこ あぶら さとう ごま マヨネーズ	とりにく かにかま	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ひじき きゅうり とうもろこし パイン缶	卵類
5	木	ぎょうざの かわピザ	ゴーヤチャンプル きゅうりのごますあえ オレンジ	あんぱん	さとう あぶら ごま	ベーコン たまご やきどうふ かつおぶし かにかま	ゴーヤ たまねぎ にんじん きゅうり わかめ もやし オレンジ	葉菜類 いも類
6	金	パンディング	ポークビーンズ マカロニサラダ もも缶	まきまきウインナー	じゃがいも さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	ぶたにく たいす ハム たまご	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり	魚類 海藻類
10	火	じゃがバター	とりにくのてりやき レタス わふうサラダ みかん缶	カルピスカンテン	ごま ごまあぶら	とりにく ツナ かつおぶし とうふ	レタス きゅうり にんじん もやし みかん缶	きのご類
11	水	ゼリー	さけのさいきょうづけ ゆでえだまめ きりぼしだいこんのちゅうかあえ もも缶	こくとうふうラスク	さとう ごまあぶら	さけ みそ ツナ	えだまめ きりぼしだいこん こまつな にんじん もも缶	肉類
12	木	ごへいもち	おからのキッシュ かりこりいりこ こまつなのごまあえ バナナ	たこやき	バター さとう ごま あぶら	おから ベーコン たまご チーズ クリーム きゅうりにゅう スキムミルク いりこ	ほうれんそう たまねぎ こまつな にんじん しめじ バナナ	いも類 海藻類
ご命日 16	月	マカロニの あべかわ	とうふステーキ (きのごソース) かまぼこのふくめに キウイフルーツ (3未:あおなごはん)	ハニートースト	かたくりこ あぶら バター さとう	とうふ	えのき しんじけ しめじ えだまめ かまぼこ キウイフルーツ	葉菜類
17	火	ジャムヨーグルト	ひやししゃぶしゃぶ おまめとれんこんのサラダ パイン缶	シューアイス	マヨネーズ ごま さとう	ぶたにく	もやし わかめ ミニトマト きゅうり れんこん ミックスビーンズ パイン缶	魚類 大豆製品
18	水	シュガートースト	チンジャオロース ハンサンスー みかん缶	とうにゅう かまぼこドーナツ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	きゅうにく ハム	ピーマン パプリカ たけのこ にんじん きゅうり みかん缶	卵類 葉菜類
19	木	かまぼこの チーズやき	とりにくのごまみそやき ゆでえだまめ コールスローサラダ もも缶	ぎゅうにゅうかんてん	さとう ごま マヨネーズ	とりにく みそ	しょうが えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし もも缶	いも類 海藻類
誕生会 20	金	おかし	♡ おたのしみランチ ♡	メロンパン				
23	月	チョコっと フレンチ	とうふのまごあげ レタス ゴーヤのきんぴら オレンジ	かまぼこむしぱん	かたくりこ あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら	えび とりにく たまご やきどうふ ぶたひきにく	にんじん たまねぎ レタス ゴーヤ オレンジ	葉菜類
24	火	フルーチェ	やきそば おからサラダ りんご (3未:ゆかりごはん)	スノーボールクッキー	ちゅうかめん マヨネーズ	ぶたにく えび おから ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし あおりの きゅうり とうもろこし りんご	いも類 卵類
25	水	あべかわもち	とりにくのケチャップに ゆでじゃが くらげとたまねぎのサラダ ゴールドキウイ	オレンジゼリー	さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく くらげ ハム	たまねぎ きゅうり ゴールドキウイ	魚類 野菜類
26	木	やきそば	にざかな まめいりひじきサラダ バナナ	わかめむすび	ごま マヨネーズ さとう	あかうお とうふ とりにく たいす	しょうが こまつな さとう ひじき にんじん バナナ	きのご類
27	金	ミルクきなこもち	チキンカレー きのごスパゲティ ツナごまきゅうり みかん缶	パイナップル	じゃがいも あぶら バター スパゲティ ごま ごまあぶら	とりにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しめじ えのき きゅうり みかん缶	大豆製品 海藻類
30	月	ホットケーキ	とうふのキッシュ ゆでえだまめ かみかみあえ もも缶	ぶどう オレンジ	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 さきいか	ほうれんそう しめじ えだまめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん もも缶	いも類
31	火	ごへいもち	とりのマーレードやき レタス なすとズッキーニのみせいいため パイン缶	ももかんかんてん	あぶら さとう	とりにく ぶたにく みそ	レタス なす ズッキーニ たまねぎ パイン缶	魚類 葉菜類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。