令和３年度 11月 ぱくぱく

●給食に取り入れた旬の食材は・・・・『だいこん・しいたけ・さつまいも・さといも・ごぼう・みかん』です。
●3歳未満児は11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。
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	月	おかし	とりのからあげ ゆでキャベツ こざかなサラダ もも缶	バナナ オレンジ	かたくりこ あぶら ごまあぶら	とりにく しらす	キャベツ きゅうり レタス みかん缶 ミニトマト もも缶	大豆製品
2	火	マカロニの あべかわ	こんさいのごまだれに ひじきのちゅうかあえ パイン缶	りんごむしぱん	あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	とりにく みそ ハム	にんじん れんこん だいこん こんにゃく ごぼう いんげん ひじき きゅうり とうもろこし パイン缶	魚類 葉菜類
4	木	チーズトースト	とうふのキッシュ ゆでえだまめ キャベツとささみのあおのりサラダ みかん缶	まっちゃの プラマンジェ	マヨネーズ	とうふ ベーコン たまご クリーム チーズ スキムミルク ささみ	ほうれんそう しめじ えだまめ キャベツ あおのり みかん缶	いも類
ピクニック 5	金	フルーチェ	★おたのしみべんとう★	おかし				
8	月	パンプディング	マカロニグラタン かりこりいりこ（あおのり） ほうれんそうのなめたけあえ バナナ	わかめむすび	マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	とりにく ぎゅうにゅう チーズ いりこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ あおのり ほうれんそう にんじん キャベツ えのき バナナ	卵類 大豆製品
9	火	かぼちゃの チーズやき	ポークビーンズ くらげとだいこんのサラダ キウイフルーツ	ラスク	じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず くらげ ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり キウイフルーツ	葉菜類
10	水	バナナ	とりのてりやき ゆでキャベツ ごもくひじき もも缶	ヨーグルト	あぶら さとう	とりにく あぶらあげ だいず	キャベツ ひじき こんにゃく いんげん にんじん もも缶	いも類 魚類
11	木	じゃがバター	ごもくたまごとじ はるさめサラダ みかん缶 （3未：うめごはん）	おぐらトースト	さとう じゃがいも はるさめ マヨネーズ	あぶらあげ たまご しらす ハム	しいたけ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ きゅうり みかん缶	海藻類
12	金	ぎょうざの かわピザ	ふたじる ツナごまきゅうり あまずあえ バナナ	ほうれんそうの カップケーキ	あぶら さつまいも ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ みそ ツナ かにかま	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ きゅうり わかめ キャベツ バナナ	葉菜類 きのこ類
15	月	ごへいもち	あげワンタンのごもくあんかけ ポテトサラダ パイン缶	ういろう	ワンタン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ピーマン パプリカ きゅうり パイン缶	魚類 大豆製品
ご命日 16	火	メープルポテト	とうふステーキ（きのこソース） れんこんのきんぴら オレンジ（3未：わかめごはん）	チョコケーキ	かたくりこ あぶら バター さとう ごま ごまあぶら	とうふ	えのき しいたけ しめじ えだまめ れんこん にんじん オレンジ	海藻類
17	水	ミルクきなこもち	ちくぜんに こまつなとしめじのたらこマヨあえ りんご	たこやき	さといも さとう あぶら マヨネーズ	とりにく ちくわ たらこ	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん こまつな しめじ りんご	卵類
18	木	ジャムヨーグルト	さかなのカレームニエル ブロッコリーのかおりあえ ひじきサラダ もも缶	ツナマヨトースト	こむぎこ あぶら バター ごまあぶら ごま マヨネーズ	さかな かつおぶし かにかま	ブロッコリー ひじき きゅうり とうもろこし もも缶	肉類 いも類
19	金	チョコっと フレンチ	とりにくのポテトフレークやき ゆでキャベツ きりぼしだいこんのちゅうかあえ みかん缶	カルピスゼリー（味変）	マヨネーズ ポテトフレーク さとう ごまあぶら	とりにく ツナ	キャベツ きりぼしだいこん こまつな にんじん みかん缶	大豆製品 きのこ類
22	月	おかし	✿おたのしみランチ✿	おかし				
24	水	ももヨーグルト	マーボーどうふ チーズサラダ パイン缶	とうにゅう かぼちゃドーナツ	さとう ごまあぶら かたくりこ マカロニ マヨネーズ	とうふ ぶたひきにく えび チーズ ツナ	たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり にんじん パイン缶	いも類 海藻類
25	木	シュガートースト	さかなのてりやき ゆでえだまめ だいこんとツナのにもの もも缶	きなこプリン	さとう	さかな ツナ	しょうが えだまめ だいこん もも缶	肉類
26	金	やきふがし	ポークカレー さといものごまあえ わふうサラダ バナナ	パイナップルケーキ	じゃがいも あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく きゅうり もやし バナナ	卵類 きのこ類
29	月	ジャムサンド	ひじきいりたまごやき ブロッコリーのうめおかかあえ さつまいもサラダ みかん缶	りんご みかん	あぶら さつまいも マヨネーズ	ひじき とりひきにく クリーム たまご スキムミルク かつおぶし ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー うめぼし きゅうり みかん缶	大豆製品
30	火	バナナ	とりのごまみそやき レタス やさいののりずあえ もも缶	クリームパン	さとう ごま	とりにく みそ	しょうが レタス こまつな にんじん もやし のり もも缶	いも類 魚類

＊みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2020年10月29日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園