

令和3年度

12月

ぱくぱく



●給食に取り入れた旬の食材は・「かぶ・だいこん・ブロッコリー・ほうれんそう・さといも・みかん」です。
 ●3歳未満児は15日か味噌ご飯です。その他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。毎日味噌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			家どりの食物
		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)	
1	水	あべかわもち	さけマヨ ブロッコリーのうめあえ ちゅうかサラダ キウイフルーツ	おちゃクッキー	かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	さけ ツナ	ブロッコリー うめほし きゅうり キャベツ にんじん キウイフルーツ	肉類 大豆製品
2	木	ももヨーグルト	けんちゃんうどん かぼちゃのごまあえ ひじきのちゅうかうあえ パイン缶	メープルマフィン	うどん さといも ごま さとう ごまあぶら	とりにく とうふ かつおぶし ハム	にんじん だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ ひじき きゅうり とうもろこし パイン缶	卵類
3	金	パンフティング	もちごめシュウマイ ゆでキャベツ チーズサラダ みかん缶	おかし	かたくりこ もちごめ マカロニ マヨネーズ	ふたひきにく おから たまご チーズ ツナ	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん みかん缶	海藻類 きのご類
6	月	ぎょうざの かわピザ	とうふのミートグラタン ゆでえだまめ ばいにくれんこん もも缶	りんご オレンジ	バター こむぎこ パンこ さとう ごま マヨネーズ	とうふ ふたひきにく きゅうりにゅう チーズ ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン パセリ えだまめ れんこん うめほし	葉菜類
7	火	バナナ	とりにくのスパイスやき レタス さといもサラダ キウイフルーツ	ムースゼリー	さといも マヨネーズ	とりにく たいす ハム	しょうが レタス きゅうり いんげん えだまめ キウイフルーツ	魚類
8	水	おかし	ぞうすい うめほし じゃがいもごまに キャベツのしおこんぶサラダ パイン缶	クリームパン	さつまいも じゃがいも あぶら さとう ごま	とりにく かまぼこ	だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ ゆず うめほし キャベツ しおこんぶ きゅうり パイン缶	卵類 大豆製品
9	木	ミルクきなこもち	シーフードカレー ブロッコリーのかおりあえ あますキャベツ みかん缶	チョコスコーン	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	えび いか とりにく かつおぶし	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく ブロッコリー はくさい パプリカ だいこん みかん缶	きのご類
10	金	ジャムヨーグルト	おでん はるさめサラダ オレンジ	マーラーカオ ふうむしばん	はるさめ マヨネーズ	うずらたまご さつまあげ ウインナー ハム	だいこん こんにゃく にんじん きゅうり オレンジ	海藻類
13	月	バナナ	スペインふうオムレツ かりこりいりこ ねふうサラダ もも缶	レモンケーキ	バター じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまご ベーコン チーズ スキムミルク きゅうりにゅう いりこ ツナ かつおぶし とうふ	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゅうり もやし もも缶	葉菜類
14	火	チョコっと フレンチ	とりにくのかんこくふうみそやき レタス だいこんとおまめのサラダ みかん缶	ミルクポーロ	ごま マヨネーズ	とりにく みそ たいす	にんにく しょうが ねぎ レタス だいこん きゅうり えだまめ しおこんぶ みかん缶	いも類 卵類
15	水	ゼリー	さかなのてりやき ゆでえだまめ かぶのごまあえ パイン缶 (3未:あおなごまん)	やきいも	さとう ごま	さかな かこかま	しょうが えだまめ かぶ ねぎ パイン缶	葉菜類 大豆製品
ご命日 16	木	カルシウム トースト	なまあずのみそでんかく さといものごまあえ コールスローサラダ もも缶	バナナ オレンジ	さとう ごま マヨネーズ	なまあげ みそ	キャベツ にんじん とうもろこし もも缶	海藻類 いも類
17	金	じゃがりバター	すどり スパゲティサラダ りんご	まきまきウインナー	かたくりこ あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ	とりにく ハム	たまねぎ にんじん ピーマン パイン缶 たけのこ レタス きゅうり にんじん りんご	魚類 卵類
20	月	バナナ	かこたまふうオムレツ インディアンサラダ キウイフルーツ	フランスパンせんべい	あぶら かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	たまご かこかま ハム	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キウイフルーツ	葉菜類 大豆製品
誕生会 21	火	フルーチェ	♡おたのしみランチ♡		♪♪♪♪♪			
22	水	かぼちゃの チーズやき	とりにくのごもくに ひじきサラダ パイン缶	こくとらむしばん	あぶら さとう マヨネーズ ごま	とりにく たいす ツナ	たけのこ にんじん しいたけ こんにゃく たまねぎ グリーンピース ひじき キャベツ きゅうり パイン缶	いも類 卵類
23	木	おかし	さかなのみぞれあえ コーンポテトサラダ みかん缶	マーレードケーキ	かたくりこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	さかな ハム	しょうが だいこん みずな とうもろこし いんげん パプリカ みかん缶	海藻類
24	金	マカロニの あべかわ	とりのさっぱりやき レタス ツナのりナムル もも缶	とうにゅうゼリーの くるみつかげ	さとう ごまあぶら	とりにく ツナ	しょうが レタス こまつな もやし のり もも缶	根菜類 大豆製品
27	月	ごへいもち	のっぺいじる かぼちゃのふくめに きりほしたいいんのうめサラダ パイン缶	ココアふうラスク	さといも かたくりこ さとう	とりにく ベーコン かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく かぼちゃ きりほしたいいん きゅうり とうもろこし うめほし パイン缶	卵類 海藻類
28	火	ジャムサンド	ふたのしょうがいため レタス おからサラダ みかん缶	あおなむすび	あぶら マヨネーズ	ふたにく おから ツナ とうにゅう	レタス たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん みかん缶	いも類 きのご類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2021年11月30日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園