

令和4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・トマト・オクラ・しそ・すいか』です。
●3歳未満月は日と日か味付きご飯です。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			家での食べ物
	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	バナナ	ごもくみそしる ブロッコリーのごまあえ コーンポテトサラダ みかん缶	ココアフレーククッキー	さといも ごま じゃがいも マヨネーズ	あぶらあげ とうふ みそ ハム ベーコン	こんにゃく しんじゆ もやし いんげん ごぼう ブロッコリー はくさい たまねぎ とうもろこし パプリカ みかん缶	卵類 肉類
2 火	マカロニの あべかわ	タンドリーチキン レタス ジャーマンポテト パイン缶	クリームパン	バター じゃがいも	とりにく ヨーグルト ベーコン スキムミルク	たまねぎ しょうが にんにく レモン パプリカ レタス とうもろこし パセリ パイン缶	きのこ類 海藻類
3 水	パンフティング	きのこオムレツ かみかみあえ オクラのごまみそあえ キウイフルーツ	ももかんてん	あぶら ごま さとう	とりひきにく たまご クリーム スキムミルク さきいか みそ	しめじ えのき たまねぎ にんじん きりほしたいこん きゅうり オクラ キウイフルーツ	大豆製品 いも類
4 木	ジャムヨーグルト	すどり やさいののりすあえ もも缶	すいか	かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン パイン缶 たけのこ こまつな もやし のり もも缶	葉菜類 魚類
5 金	バタートースト	サラダうどん れんこんのしおきんぴら グレープフルーツ (未: オレンジ) (3未: ゆかりごはん)	ミルクビスケット	うどん マヨネーズ ごま あぶら さとう ごまあぶら	とりささみ かつおぶし ふたひきにく	きゅうり わかめ レタス トマト れんこん にんじん ピーマン グレープフルーツ	いも類 きのこ類
8 月	おかし	チキンチキンごぼう きんしゆりのすのもの みかん缶	アイス	かたくりこ あぶら さとう	とりにく ツナ	ごぼう ピーマン パプリカ かぼちゃ オクラ みかん缶	葉菜類 大豆製品
9 火	ゼリー	さかなのばんこやき ゆでえだまめ わふうサラダ バナナ	レモンラスク	マヨネーズ バター パンこ ごま	さかな ツナ かつおぶし とうふ	えだまめ きゅうり にんじん もやし バナナ	肉類 海藻類
10 水	ごへいもち	ポークビーンズ マカロニサラダ パイン缶	きなこむしぼん	じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう あぶら	ふたにく 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 パイン缶	きのこ類 魚類
ご命日 16 火	ジャムのせ クラッカー	なまあげのでんかく ゆでえだまめ おまめとれんこんのサラダ みかん缶	あおなむすび	ごま はるさめ さとう	なまあげ みそ	えだまめ もやし ほうれんそう にんじん しんじゆ みかん缶	いも類 肉類
17 水	フルーチェ	とりにくのトマトクリームに ゆでじゃが じゃこサラダ もも缶	おかし	こむぎこ さとう バター あぶら じゃがいも ごまあぶら	とりにく クリーム しらす	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー トマトソース缶 トマト しめじ きゅうり わかめ レタス しそ もも缶	大豆製品 卵類
18 木	チョコっと フレンチ	ココロコはんぺんだんご レタス きゅうりとチーズのすのもの (3未: わかめごはん)	オレンジゼリー	あぶら こむぎこ さとう	はんぺん たらこ たまご こうやどとうふ チーズ	レタス もやし きゅうり パイン缶	根菜類 きのこ類
19 金	やきそば	さかなのみそマヨやき ブロッコリーのごまあえ こまつなとツナのぼんすサラダ みかん缶	チョコマフィン	マヨネーズ ごま ごまあぶら	さかな みそ ツナ	ブロッコリー こまつな にんじん とうもろこし しおこんぶ みかん缶	大豆製品
誕生会 22 月	おかし	☆おたのしみランチ☆					
23 火	バナナ	チンジャオロース きりほしたいこんのちゅうかあえ オレンジ	とうにゅう かぼちゃドーナツ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	きゅうにく ツナ	ピーマン パプリカ にんにく たけのこ きりほしたいこん こまつな にんじん オレンジ	魚類 藻類
24 水	ジャムサンド	キッシュ かりこりいりこ (あおりのり) ナポリタン もも缶	たこやき	さとう ごま あぶら スナゲティ	たまご チーズ クリーム ベーコン スキムミルク いりこ	ブロッコリー たまねぎ にんじん あおりのり ピーマン もも缶	肉類 いも類
25 木	かぼちゃの チーズやき	とりにくのさっぱりレタス ゴーヤのきんぴら バナナ	カルピスゼリー	さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら	とりにく うすらたまご ふたひきにく	しょうが ゴーヤ たまねぎ バナナ	野菜類
26 金	ラスク	ドライカレー さといものごまあえ はるさめサラダ パイン缶	メロンパン	あぶら さとう さといも ごま はるさめ マヨネーズ	たいす きゅうひきにく ふたひきにく ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトソース缶 グリーンピース きゅうり パイン缶	魚類 卵類
29 月	ももヨーグルト	さかなのタルタルソース ゆでえだまめ ほうれんそうのソテー オレンジ	チーズスコーン	マヨネーズ あぶら	さかな たまご ベーコン	たまねぎ パセリ レモン えだまめ ほうれんそう とうもろこし にんじん オレンジ	きのこ類 大豆製品
30 火	シュガートースト	とりにくのマーメレードやき ブロッコリーのかおりあえ コールスローサラダ キウイフルーツ	おからのパウンドケーキ	ごまあぶら マヨネーズ	とりにく かつおぶし	ブロッコリー きゃべつ にんじん とうもろこし キウイフルーツ	いも類 きのこ類
31 水	じゃがバター	しるみかさかなのトマトソースグラタン ゆでじゃが ころころサラダ もも缶	コーンおむすび	マカロニ じゃがいも マヨネーズ	さかな チーズ たいす ハム	トマトソース缶 パセリ あおりのり きゅうり にんじん もも缶	肉類 葉菜類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。