

令和4年度



ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『さんま・さけ・キウイフルーツ・りんご・なし・ぶどう』です。
- 3歳未満児は1日と20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	木	マカロニの あべかわ	とうふのキッシュ かりこりいりこ (あおのり) やきピーマン みかん缶 (3未: ぶりかけごはん)	カレーパン	さとう ごま あぶら ピーマン ごまあぶら	とうふ ベーコン たまご クリーム チーズ スキムミルク いりこ ぶたにく	ほうれんそう しめじ あおのり たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ みかん缶	いも類
2	金	ぎょうざの かわピザ	ぶたにくのしょうがいため レタス こまつなのちゅうかあえ パイン缶	ぎゅうにゅうかんでん	あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	しょうが レタス たまねぎ こまつな もやし パイン缶	魚類 きのご類
5	月	ゼリー	チキンヒーロー レタス かぼちゃサラダ バナナ	おからクッキー	かたくりこ あぶら マヨネーズ	なかてば ハム	パプリカ レタス かぼちゃ きゅうり パナナ	大豆製品
6	火	かぼちゃの チーズやき	にぎかな パンサンスー キウイフルーツ	クリームパン	さとう はるさめ ごまあぶら ごま	さかな とうふ ハム	しょうが こまつな にんじん きゅうり キウイフルーツ	卵類
7	水	ごへいもち	ささみとやさいのゆかりてんぷら さっぱりおからサラダ もも缶	おかし	てんぷらこ あぶら さとう	ささみ おから ツナ とうにゅう	ゆかり ピーマン にんじん きゅうり とうもろこし もも缶	いも類 海藻類
8	木	チーストースト	ポークカレー わかピーあえ さといものみそあえ オレンジ	はちみつレモンかんでん	じゃがいも あぶら さといも さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく ピーマン もやし わかめ オレンジ	魚類 きのご類
9	金	むしいも	さかなのきのこあんかけ ひじきサラダ バナナ	ココアケーキ	かたくりこ ごま マヨネーズ	さかな かこかま	こんぶ えのき しめじ しいたけ にんじん えだまめ ひじき きゅうり とうもろこし バナナ	大豆製品
12	月	ジャムヨーグルト	はるさめスープ ブロッコリーのごまあえ チキンサラダ みかん缶	フランスパンせんべい	はるさめ ごまあぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく ささみ	キャベツ にんじん しめじ たら レタス ブロッコリー トマト きゅうり みかん缶	卵類 海藻類
13	火	バナナ	とりにくのごもくに たらこスリヤゲティ グレープフルーツ (未: オレンジ)	ういろろ	あぶら さとう スリヤゲティ バター	とりにく たいす たらこ	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 しめじ にんにく のり グレープフルーツ	魚類
14	水	じゃがいも バター	さけのフライ ゆでキャベツ ポテトサラダ キウイフルーツ	まきまきウインナー	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	さけ たまご きゅうにゅう ハム	キャベツ パプリカ きゅうり キウイフルーツ	根菜類 きのご類
15	木	チョコっと フレンチ	てりやきつくね レタス ほうれんそうのきのこあえ りんご	かぼちゃのカップケーキ	さとう かたくりこ	とりひきにく たまご	たまねぎ しそ レタス ほうれんそう しめじ えのき かつおぶし りんご	大豆製品 いも類
ご命日 16	金	あべかわもち	なまあじのあますいため さといものともえあえ パイン缶	やきぶかし	さとう かたくりこ あぶら さといも ごま	あつあげ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ にんにく パイン缶	葉菜類
20	火	ラスク	ちゃんぽん ツナごまきゅうり コーンポテトサラダ もも缶 (3未: あおなごはん)	バナナ オレンジ	ちゃんぽんめん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく かまぼこ えび きゅうにゅう ツナ ハム	キャベツ にんじん もやし きくらげ きゅうり とうもろこし いんげん パプリカ もも缶	海藻類
誕生会 21	水	おかし	♡おたのしみランチ♡			🍓 🍌 🍍 🍓 🍌 🍍 🍓 🍌 🍍 🍓 🍌 🍍 🍓 🍌 🍍 🍓 🍌 🍍 🍓 🍌 🍍		
22	木	ももヨーグルト	ガバオライス ブロッコリーのかおりあえ シーフードサラダ バナナ	ゆうやけおにぎり	あぶら さとう ごまあぶら	とりひきにく かつおぶし えび いか	たまねぎ ピーマン パプリカ しめじ しょうが にんにく ブロッコリー きゅうり とうもろこし わかめ バナナ	いも類 卵類
26	月	ジャムサンド	とりのデミふうにこみ こぶさいも きりほしたいこんのサラダ みかん缶	こくとうむしばん	こむぎこ さとう じゃがいも マヨネーズ	とりにく クリーム ハム	たまねぎ マッシュルーム パセリ きりほしたいこん きゅうり にんじん みかん缶	魚類 葉菜類
27	火	バナナ	かきたまふうオムレツ もやしのちゅうかあえ オレンジ	チョコスコーン	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまご かこかま ハム	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり オレンジ	海藻類
28	水	ホットケーキ	さかなのしおやき じゃがいもごまに にんじんしりしり パイン缶	フルーツかんでん	じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	さかな ツナ	たいこん にんじん もやし パイン缶	きのご類 葉菜類
29	木	パンブティング	とうふステーキ (ツナマヨコーン) ゆでえだまめ ごもくひじき みかん缶	なし バナナ	こむぎこ あぶら マヨネーズ さとう	とうふ ツナ あぶらあげ たいす	とうもろこし パセリ えだまめ ひじき こんにゃく いんげん にんじん みかん缶	いも類 葉菜類
30	金	やきぶかし	とりにくのさっぱりやき レタス マカロニサラダ もも缶	あんぱん	さとう マカロニ マヨネーズ	とりにく ハム たまご	しょうが レタス きゅうり にんじん もも缶	魚類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

令和4年8月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園