

令和4年度



# 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・はくさい・ごぼう・みかん』です。
- 3歳未満児は14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	火	かぼちゃの チーズやき	ふわふわじる ツナごまきゅうり キャベツとささみのあおのりサラダ みかん缶	りんごむしぼん	やまいも かたくりこ ごま ごまあぶら マヨネーズ	たまご とうふ ツナ ささみ	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ きゅうり キャベツ あおのり みかん缶	きのこ類
2	水	ラスク	とうふのキッシュ ゆでえだまめ チンゲンサイとぶたにくのいためもの キウイフルーツ	きなこプリン	あぶら さとう	とうふ ベーコン たまご クリーム チーズ スキムミルク ぶたにく みそ	ほうれんそう しめじ えだまめ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが キウイフルーツ	いも類 海藻類
ピクニック 4	金	フルーチェ	★おたのしみべんとう★		チョコパン			
7	月	チーズトースト	ポークビーンズ はるさめサラダ もも缶	パイナップルケーキ	じゃがいも さとう あぶら はるさめ マヨネーズ	ぶたにく たいす ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり もも缶	魚類 葉菜類
8	火	おかし	えびマカロニグラタン かりこりいりこ かみかみあえ みかん缶	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	えび とりにく きゅうにゅう チーズ いりこ さきいか	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり きりぼしだいこん にんじん みかん缶	大豆製品
9	水	あべかわもち	とりのパーペキューソース ゆでキャベツ ポテトサラダ パイン缶	バナナ オレンジ	ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム たまご	りんご にんにく しょうが キャベツ パプリカ きゅうり パイン缶	魚類 根菜類
10	木	チョコっと フレンチ	こんさいのごまだれに わふうサラダ みかん缶	プリッツ	あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	とりにく みそ ツナ かつおぶし とうふ	にんじん れんこん だいこん ごぼう もやし いんげん こんにゃく きゅうり みかん缶	卵類
11	金	むしいも	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	たこやき	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 葉菜類
14	月	ぎょうざの かわピザ	ごもくたまごとし チーズサラダ みかん缶 (3未:ゆかりごはん)	おぐらトースト	さとう じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	あぶらあげ たまご しらす チーズ ツナ	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
15	火	ジャムサンド	さけのみそマヨやき さといものごまあえ わかピーあえ パイン缶	まっちゃん プマンジェ	マヨネーズ さといも ごま さとう	さけ みそ	ピーマン にんじん もやし わかめ パイン缶	肉類 きのこ類
ご命日 16	水	ゼリー	あつあげのちゅうかいため ほうれんそうのきのこあえ オレンジ (3未:わかめごはん)	とうにゅう かぼちゃドーナツ	あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	あつあげ	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ ほうれんそう しめじ えのき オレンジ	いも類
17	木	バナナ	とうにゅうスープ かぼちゃのごまあえ きりぼしだいこんのすのもの もも缶	ういろ	ごま さとう	ウインナー とうにゅう チーズ かにかま	はくさい にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし だいこん パセリ かぼちゃ きりぼしだいこん もも缶	卵類
18	金	やきふかし	とりのてりやき ゆでキャベツ おからのミルクに みかん缶	ほうれんそうの カップケーキ	さとう	とりにく おから ツナ きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ とうもろこし しいたけ にんじん みかん缶	海藻類
誕生会 21	月	ジャムヨーグルト	☆おたのしみランチ☆		おかし			
22	火	パンフティング	あなワンタンのごもくあなかけ ごぼうサラダ バナナ	ブルスケッタ	ワンタン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ピーマン ごぼう きゅうり バナナ	大豆製品
24	木	ごへいもち	さかなのピサソースやき ゆでじゃが エリンギとベーコンのバターソテー もも缶	りんご みかん	じゃがいも バター	しろみざかな チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン トマト トマトソース パセリ エリンギ ほうれんそう もも缶	卵類
25	金	バナナ	カレーうどん ブロッコリーのシーザーサラダふう こさかなサラダ オレンジ	クリームパン	うどん あぶら マヨネーズ ごまあぶら	ぶたひきにく チーズ しらす	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのき しめじ にんにく ブロッコリー きゅうり レタス みかん缶 わかめ オレンジ	いも類
28	月	カルシウム トースト	とりのごまみそやき レタス くらげとだいこんのサラダ バナナ	カルピスゼリー	さとう ごま ごまあぶら	とりにく みそ くらげ ハム	しょうが レタス だいこん きゅうり バナナ	卵類 きのこ類
29	火	じゃがバター	マーボーどうふ ハンサンスー パイン缶	レモンクッキー	さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま	とうふ ぶたひきにく えび ハム	たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく ほししいたけ にんじん きゅうり パイン缶	海藻類
30	水	ももヨーグルト	ひじきいりたまごやき だいこんとツナのもの ほうれんそうのなめだけあえ みかん缶	ジャムサンド	あぶら さとう	とりひきにく クリーム たまご スキムミルク ツナ	ひじき にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ えのき みかん缶	いも類 大豆製品

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。