

令和4年度



ぱくぱく

- 今月は…「年長さんのリクエストメニュー」です！太字がリクエストメニューです。
- 3歳未満児は6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。
- 14日はお弁当箱におかずを詰めます。3歳以上児は**おにぎり**をお弁当箱に入れてきてくだ

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歳未満児 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	ジャムサンド	やささかな ゆでブロッコリー ひじきのサラダ もも缶	ミルクポーロ	ごま マヨネーズ	さかな かこかま	だいこん ブロッコリー ひじき きゅうり とうもろこし もも缶	いも類 肉類
2	木	ゆでさつまいも	とりにくのケチャップに ゆでじゃが こまつなのにびたし パイン缶	たまごサンド	こむぎこ さとう じゃがいも	とりにく しらす あぶらあげ	あおのり こまつな はくさい にんじん パイン缶	卵類 きのこと類
3	金	おかし	♡おたのしみランチ♡	チョコパン				
6	月	ごへいもち	キッシュ かりこりいりこ のりすあえ みかん缶 (3未: ゆかりごはん)	レモンクッキー	さとう ごま あぶら	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 こまつな もやし のり みかん缶	いも類 大豆製品
7	火	パンブディング	★おわかれえんそく★	カルピスゼリー				
8	水	フルーチェ	コーンフレークチキン ゆでキャベツ わふうサラダ パナナ	ウインナードッグ	マヨネーズ コーンフレーク パンこ ごま ごまあぶら	とりにく ツナ かつおぶし とうふ	キャベツ きゅうり にんじん もやし パナナ	卵類 海藻類
9	木	あべかわもち	ぶりぶりちゅうかいのため だいこんとおまめのサラダ もも缶	カルシウムラスク	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま マヨネーズ	とりにく うずらたまご たいす	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ だけのこ しんじけ にんじん ピーマン だいこん きゅうり えだまめ しおこんぶ もも缶	魚類 野菜類
10	金	チーズトースト	やさいラーメン ゆでブロッコリー ポテトサラダ パイン缶	ほうれんそうの カップケーキ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ とうもろこし ブロッコリー パプリカ きゅうり パイン缶	大豆製品
13	月	じゃがりター	とりのからあげ ゆでキャベツ あますにんじん パナナ	うめほしおにぎり	かたくりこ あぶら さとう	とりにく ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ パナナ	卵類 野菜類
ピクニック 14	火	ラスク	♪おたのしみべんとう♪	おかし				
15	水	ジャムヨーグルト	やさそば さつまいもサラダ みかん缶	チョコスコーン	ちゅうかめん マヨネーズ	ぶたにく えび ハム	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし あおのり かまちゃ きゅうり みかん缶	いも類 きのこと類
ご命日 16	木	ごへいもち	とうふステーキ(きのこソース) ごもくひじき もも缶 (3未: あおなごはん)	パナナ オレンジ	こむぎこ あぶら バター さとう	とうふ あぶらあげ たいす	えのき しんじけ しめじ にんにく えだまめ ひじき こんにゃく いんげん にんじん もも缶	野菜類
17	金	チョコっと フレンチ	チキンカレー わかピーあえ かまちゃのぶくめに パイン缶	とうにゅうパンナコッタ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	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 かまちゃ パイン缶	魚類 大豆製品
20	月	かまちゃの チーズやき	ぶたのしょうがいため レタス もやしナムル パナナ	ブリッツ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	しょうが レタス たまねぎ もやし きゅうり しおこんぶ パナナ	いも類 きのこと類
22	水	シュガートースト	さかなのカレームニエル さといものごまあえ おからサラダ みかん缶	たこやき	こむぎこ あぶら バター ごま さといも さとう マヨネーズ	さかな おから ツナ とうにゅう	きゅうり とうもろこし にんじん みかん缶	卵類 野菜類
23	木	パナナ	とりのさっぱりやき ゆでキャベツ きりぼしだいこんのうめサラダ もも缶	クリームパン	さとう	とりにく ベーコン かつおぶし	しょうが キャベツ きりぼしだいこん きゅうり うめほし もも缶	いも類 海藻類
27	月	マカロニの あべかわ	とうふのにくみそグラタン ゆでえだまめ ひじきのちゅうかうあえ パイン缶	まっちゃぶラスク	マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	とうふ ぶたひきにく みそ ハム	しそ えだまめ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし パイン缶	魚類 野菜類
28	火	ぎょうざの かわピザ	ハンバーグ ゆでキャベツ スナゲティサラダ みかん缶	おかかおにぎり	パンこ さとう スナゲティ マヨネーズ	きゅうひきにく ぶたひきにく たまご きゅうにゅう ハム	たまねぎ キャベツ レタス きゅうり にんじん みかん缶	大豆製品 きのこと類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

令和5年2月28日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園