

令和5年度



ぱくぱく

☆お知らせ☆

- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『たけのこ・春キャベツ・新たまねぎ』です。
- 3歳未満児は26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歳以上児のごはんも白ご飯が理想的です。毎日味付きごはん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) | |
| 5 | 水 | おかし | さかなのてりやき ゆでえだまめ はるさめサラダ パイン缶 | ゆかりむすび | はるさめ マヨネーズ | さかな ハム | しょうが えだまめ にんじん きゅうり パイン缶 | きのこ類 卵類 |
| 6 | 木 | おかし | おからのキッシュ かりこりいりこ はんにくれんこん みかん缶 | ももかんてん | バター さとう ごま あぶら マヨネーズ | おから ベーコン たまご チーズ クリーム きゅうにゅう いりこ ツナ | ほうれんそう たまねぎ れんこん うめほし みかん缶 | いも類 海藻類 |
| 7 | 金 | バナナ | とりにくのみそからめやき レタス くらげとたまねぎのサラダ もも缶 | やきふかし | マヨネーズ | とりにく みそ くらげ ハム | レタス たまねぎ きゅうり もも缶 | 魚類 根菜類 |
| 10 | 月 | ラスク | ホイコーロー かぼちゃサラダ キウイフルーツ | オレンジゼリー | さとう あぶら ごまあぶら マヨネーズ | ぶたにく ハム みそ | キャベツ ピーマン たけのこ ねぎ にんじん もやし かぼちゃ きゅうり キウイフルーツ | 葉菜類 海藻類 |
| 11 | 火 | ジャムヨーグルト | とうふステーキ (きのこソース) ほうれんそうのじゃこあえ みかん缶 | ミルクビスケット | はくりきこ あぶら | とうふ | えのきたけ しんじけ しめじ にんにく えだまめ みかん缶 | 肉類 野菜類 |
| 12 | 水 | バタートースト | にくじゃが ひじきサラダ パイン缶 | バナナ りんご | じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ ごま | ぶたひきにく ツナ | にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく ひじき キャベツ きゅうり パイン缶 | きのこ類 大豆製品 |
| 13 | 木 | かぼちゃの チーズやき | さかなのさいきょうづけ ゆでえだまめ さんしょくすのもの もも缶 | あんぱん | さとう ごま | さかな みそ かにかま | えだまめ きりほしたいこん きゅうり もも缶 | 肉類 卵類 |
| 14 | 金 | ももヨーグルト | チキンカレー フロccoliリーのかおりあえ もやしのちゅうかあえ パイン缶 | にんじんの カップケーキ | じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう | とりにく かつおぶし ハム | たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく フロccoliリー もやし きゅうり パイン缶 | 根菜類 海藻類 |
| 17 | 月 | じゃがりター | かたまたまらうオムレツ かりこりいりこ ピーマンのきんぴら オレンジ | カルシウムラスク | あぶら さとう かたくりこ ごま | たまご かにかま いりこ | しめじ にんじん たまねぎ えだまめ パプリカ オレンジ | いも類 肉類 |
| 18 | 火 | ジャムサンド | しそいりてりやきつくね レタス コーンポテトサラダ もも缶 | おかかむすび | さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ | とりひきにく たまご ハム | たまねぎ しそ レタス とうもろこし さやいんげん パプリカ もも缶 | 魚類 根菜類 |
| 19 | 水 | マカロニの あべかわ | マーボーとうふ ハンサンスー パイン缶 | くろめまフィン | 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 ツナ | たまねぎ ねぎ えだまめ しょうが にんにく しんじけ にんじん きゅうり パイン缶 | 卵類 魚類 |
| 20 | 木 | パンフティング | とりにくのマーマレードやき ゆでキャベツ きりほしたいこんサラダ みかん缶 | おかし | マヨネーズ | とりにく ハム | キャベツ きりほしたいこん きゅうり にんじん みかん缶 | 大豆製品 野菜類 |
| 21 | 金 | フルーチェ | ♡おたのしみランチ♡ | クリームパン | | | | |
| 24 | 月 | やきふかし | ♪なかよしえんそく♪ | オレンジ バナナ | | | | |
| 25 | 火 | チーズトースト | さかなのマヨネーズやき ゆでえだまめ やきビーフン パイン缶 | ココアクッキー | マヨネーズ ビーフン あぶら ごまあぶら | さかな ぶたにく | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ えだまめ にんじん ピーマン しんじけ パイン缶 | 海藻類 卵類 |
| 26 | 水 | バナナ | のっぺいじる フロccoliリーのごまあえ マカロニサラダ もも缶 (3未:あおなごはん) | カルピスゼリー | さといも かたくりこ ごま マカロニ マヨネーズ | とりにく かつおぶし ハム たまご | だいこん にんじん ごぼう ねぎ しんじけ こんにゃく フロccoliリー きゅうり もも缶 | 魚類 葉菜類 |
| 27 | 木 | ごいもち | ちゅうかうろうローストチキン こまつなとツナのぼんずサラダ みかん缶 | まきまきウインナー | ごま ごまあぶら | とりにく ツナ | たまねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん とうもろこし しおこんぶ みかん缶 | いも類 大豆製品 |
| 28 | 金 | ぎょうざの かわピザ | ぶたにくのりんごソースやき レタス スナゲティサラダ もも缶 | さつまいもむしパン | さとう マカロニ マヨネーズ | ぶたにく ハム | りんご にんにく レタス きゅうり トマト キャベツ もも缶 | 根菜類 魚類 |

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

令和5年4月4日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園