令和５年度 6月

ぱ く ぱ く

●給食に取り入れた旬の食材は・・・・『ピーマン・パプリカ・きゅうり・いんげん』です。
●３歳未満児は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。

日	曜日	メニュー			きゅうしょくのざいりょう			家でとりたい食べ物
		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	木	あべかわもち	とうふとひじきのつくね レタス にんじんしりしり パイン缶	ラスク	パンこ さとう ごまあぶら さとう	とうふ とりひきにく たまご ツナ	ひじき たまねぎ レタス にんじん もやし パイン缶	魚類 きのこ類
2	金	ゼリー	とりにくのみそからめやき ゆでえだまめ シーフードサラダ バナナ	マーラーカオふう むしぱん	あぶら	とりにく みそ えび いか	えだまめ きゅうり とうもろこし わかめ バナナ	いも類 野菜類
5	月	チョコっと フレンチ	あげワンタンのごもくあんかけ かみかみあえ もも缶	コーンむすび	ワンタン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく さきいか	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり もも缶	卵類 大豆製品
ピクニック 6	火	マカロニの あべかわ	☆おたのしみべんとう☆	チョコマフィン				
7	水	ごへいもち	さかなのさいきょうづけ ゆでえだまめ かぼちゃのクリーミーサラダ パイン缶	バナナ オレンジ	さとう かぼちゃ マヨネーズ	さかな みそ えび クリーム	えだまめ たまねぎ きゅうり パイン缶	肉類 葉菜類
8	木	じゃがバター	おからのキッシュ かりこりいりこ ひじきのちゅうかあえ みかん缶	クリームパン	バター さとう ごま あぶら ごまあぶら	おから ベーコン たまご チーズ クリーム ぎゅうにゅう いりこ ハム	ほうれんそう たまねぎ ひじき にんじん きゅうり とうもろこし みかん缶	いも類 肉類
9	金	りんご	だいずカレー マカロニサラダ ピーマンのじゃこいため もも缶	ほうれんそうの カップケーキ	じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ さとう ごま	だいず ぎゅうにく ハム たまご しらす	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり ピーマン もも缶	海藻類 きのこ類
12	月	ラスク	とりのてりやき ゆでキャベツ きのこスパゲティ パイン缶	ういろう	スパゲティ あぶら バター	とりにく ベーコン	キャベツ しめじ えのきたけ にんじん パイン缶	野菜類 大豆製品
13	火	おかし	あじなんばん おからサラダ みかん缶	マーブルクッキー	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ	さかな おから ツナ とうにゅう	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし みかん缶	肉類 いも類
14	水	フルーチェ	とうふステーキ（ツナマヨコーン） やきビーフン もも缶	ぎゅうにゅうかんてん	はくりきこ あぶら マヨネーズ ビーフン ごまあぶら	とうふ ツナ ぶたにく	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ もも缶	魚類 葉菜類
15	木	カレーマヨ トースト	まつかぜやき きりぼしだいこんのいために キウイフルーツ	おからの パウンドケーキ	パンこ さとう ごま あぶら	とりひきにく たまご みそ さつまあげ	たまねぎ しょうが あおのり きりぼしだいこん にんじん キウイフルーツ	きのこ類 大豆製品
ご命日 16	金	おかし	にくじゃがもどき コールスローサラダ パイン缶	まっちゃふがし	じゃがいも あぶら さとう とうもろこし マヨネーズ	なまあげ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャベツ とうもろこし パイン缶	野菜類 卵類
19	月	ゼリー	きのこオムレツ ゆでえだまめ とりとキャベツのみそいため もも缶	カルシウムラスク	あぶら さとう	たまご とりひきにく クリーム とりにく みそ	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ ピーマン もも缶	魚類 海藻類
20	火	ぎょうざの かわピザ	ポークケチャップ レタス ポテトサラダ みかん缶	ヨーグルトむしぱん	あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム たまご	たまねぎ ピーマン パプリカ レタス きゅうり みかん缶	きのこ類 葉菜類
誕生会 21	水	バナナ	♪おたのしみランチ♪	おかし				
22	木	ジャムサンド	さかなのごまみそだれ ゆでえだまめ ほうれんそうのじゃこあえ もも缶	おかかむすび	ごま さとう ごまあぶら	さかな みそ しらす	えだまめ ほうれんそう もも缶	野菜類 肉類
23	金	かぼちゃの チーズやき	もずくとむぎのスープ インディアンサラダ さといものそぼろに パイン缶	あんぱん	おしむぎ じゃがいも マヨネーズ さといも さとう あぶら	ベーコン たまご ハム とりひきにく	もずく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ とうもろこし きゅうり えだまめ パイン缶	根菜類 魚類
26	月	ジャムヨーグルト	とりにくのマーマレードやき しらあえ バナナ （3未：ゆかりごはん）	フルーツかんてん	ごま さとう	とりにく とうふ	にんじん ほうれんそう しめじ こんにゃく バナナ	魚類 いも類
27	火	フランスパン せんべい	ぶりぶりちゅうかいため キャベツのごまマヨサラダ みかん缶	レーズンクッキー	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	とりにく うずらたまご ツナ	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり みかん缶	大豆製品 海藻類
28	水	フルーチェ	さかなのパンこやき ゆでえだまめ ごもくひじき パイン缶	くろごまマフィン	マヨネーズ バター パンこ あぶら さとう	さかな あぶらあげ だいず	にんにく パセリ えだまめ ひじき こんにゃく いんげん にんじん パイン缶	きのこ類 肉類
29	木	シュガートースト	マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ もも缶	オレンジゼリー	さとう ごまあぶら かたくりこ	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 しいたけ もやし きゅうり もも缶	いも類 卵類
30	金	ももヨーグルト	さかなのさらさあげ レタス はるさめサラダ パイン缶	たこやき	かたくりこ はるさめ マヨネーズ	さかな ハム	しょうが レタス にんじん きゅうり パイン缶	野菜類 大豆製品

＊みんなのおやつで毎日牛乳を100ｍｌ飲みます。

令和５年５月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園