

令和5年度



ぱくぱく



- 給食に取り入れた旬の食材は・・・『にがうり・トマト・ズッキーニ・なす・サニーレタス・すいか』です。
- 3歳未満児は12日と31日か味付きご飯です。そのほかの日は白ご飯になっています。

曜日	メニュー			きゅうしょくのさいりょう			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)	
3月	ラスク	はっほうさい きりほしだいこんとベーコンのにもも もも缶	オレンジりんご	あぶら ごまあぶら かたくりこごま	ぶたにく いか えび うすらたまご ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しいたけ はくさい チンゲンサイ きりほしだいこん もも缶	海藻類 いも類
4火	バナナ	さかなのマヨチーズコーンやき キャベツのしおこんぶサラダ みかん缶	ココアふかし	マヨネーズ	さかな チーズ	とうもろこし キャベツ しおこんぶ きゅうり レモン みかん缶	卵類 大豆製品
5水	かぼちゃのチーズやき	なつやさいチャンブル こさかなサラダ パイン缶	メロンパン	あぶら さとう ごまあぶら	とうふ ベーコン たまご かつおぶし しらす	にがうり ピーマン なす ズッキーニ たまねぎ にんじん きゅうり レタス みかん缶 トマト パイン缶	肉類 きのこと類
6木	ゆでさつまいも	とりにくのポテトフレークやき ゆでえだまめ なすとズッキーニのみそいため みかん缶	レモンクッキー	マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	とりにく ぶたにく みそ	えだまめ なす ズッキーニ たまねぎ しょうが みかん缶	魚類 根菜類
7金	ラスク	マーボーなす ちゅうかサラダ もも缶	すいか	あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぶたひきにく みそ かたくりこ ツナ	なす しめじ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ きゅうり キャベツ もも缶	大豆製品 野菜類
10月	フルーチェ	チャプチェ きゅうりのすのもの みかん缶	おかし	あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにく かにかま	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう きゅうり わかめ みかん缶	魚類 いも類
11火	ぎょうざのかわピザ	とりにくのバーベキューソース レタス コーンポテトサラダ バナナ	みずようかん	ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	とりにく ハム	りんご にんにく しょうが レタス とうもろこし いんげん パプリカ バナナ	海藻類 魚類
12水	ジャムヨーグルト	ひやししゃぶしゃぶ にんじんサラダ パイン缶 (3未:ゆかりごはん)	ゆでとうもろこし	マヨネーズ ごま	ぶたにく ツナ	もやし わかめ トマト きゅうり にんじん たまねぎ パイン缶	きのこと類 卵類
13木	バタートースト	かこたまふうオムレツ きりほしだいこんサラダ キウイフルーツ	ももかんてん	あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	たまご かにかま ハム	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ きりほしだいこん きゅうり キウイフルーツ	肉類 いも類
14金	おかし	とりにくのさっぱりやき ゆでキャベツ ほうろくにれんこん もも缶	クリームパン	さとう ごま	とりにく ツナ	しょうが キャベツ れんこん うめほし もも缶	野菜類 海藻類
18火	やきふかし	なまあげのでんがく さといものごまあえ じゃこサラダ みかん缶	れんこゆうきなこトースト	さとう ごま さといも あぶら ごまあぶら	なまあげ みそ しらす	きゅうり わかめ レタス トマト しそ みかん缶	根菜類 大豆製品
19水	ゼリー	ぶたのしょうがいため レタス ごもくひじき パイン缶	おかし	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ だいす	しょうが レタス たまねぎ ひじき こんにゃく いんげん にんじん パイン缶	いも類 葉菜類
20木	マカロニのあべかわ	さかなのトマトソースグラタン ゆでえだまめ かぼちゃサラダ もも缶	ココアむしパン	マカロニ マヨネーズ	さかな チーズ ハム	トマトソース パセリ えだまめ かぼちゃ きゅうり もも缶	魚類 卵類
誕生会 21金	おかし	♪ おたのしみランチ ♪	アイス				
24月	バナナ	チンジャオロース ちしゃなます パイン缶	カルピスカんてん	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく ツナ みそ	ピーマン パプリカ にんにく たけのこ サニーレタス パイン缶	根菜類 海藻類
25火	フランスパントースト	ようふうたまごやき ブロッコリーのかおりあえ やさいのりすあえ みかん缶	くろまめマフィン	マカロニ あぶら マヨネーズ ごまあぶら ごま さとう	たまご ベーコン チーズ かつおぶし	ピーマン たまねぎ ブロッコリー こまつな にんじん もやし のり みかん缶	肉類 魚類
26水	ジャムヨーグルト	とりにくのケチャップに ゆでじゃが マカロニサラダ もも缶	にんじんクッキー	はくりきこ さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	とりにく ハム たまご	あおのり きゅうり にんじん もも缶	大豆製品 野菜類
27木	じゃがりター	さかなのてりやき ゆでえだまめ かぼちゃのふくめに キウイフルーツ	ゆかりむすび	さとう	さかな	しょうが えだまめ かぼちゃ キウイフルーツ	葉菜類 いも類
28金	チーズトースト	なつやさいカレー おくらのごまあえ ひじきのサラダ オレンジ	まっちゃんスコーン	あぶら さとう ごま	とりにく	かぼちゃ ズッキーニ なす たまねぎ トマト ピーマン しょうが にんにく オクラ オレンジ	きのこと類 卵類
31月	やきふかし	とりのごまみそやき ゆでえだまめ おからサラダ パイン缶 (3未:あおなごはん)	あずきむしパン	さとう ごま マヨネーズ	とりにく みそ おから ツナ とうにゅう	しょうが えだまめ きゅうり とうもろこし にんじん パイン缶	海藻類 魚類

\*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

令和5年6月30日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園