

令和5年度

8月

ぽくぽく



●給食に取り入れた旬の食材は……

『ゴーヤ・なす・グーパフルーツ・キウイフルーツ・パイナップル』です。

●3歳未満児は日と日か味付きご飯です。そのまかの日は白ご飯になっています。

以上児のごはん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			家でとり食物	
	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	火	バタートースト	さけマヨ ゆでキャベツ じゃこサラダ みかん缶	ももかんてん	かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら	さけ しらす	キャベツ きゅうり わかめ レタス トマト しそ みかん缶	肉類 きのご類
2	水	ジャムヨーグルト	おからのキッシュ さといものごまあえ きゅうりとりにくのちゅうかうため パイン缶	グーパフルーツ バナナ	バター さといも かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	おから ベーコン たまご チーズ クリーム きゅうりにゅう ささみ	ほうれんそう たまねぎ きゅうり しょうが にんにく パイン缶	魚類 海藻類
3	木	りんご	とりにくのトマトクリームに ゆでじゃが ほうれんそうのごまあえ もも缶	クリームチーズマフィン	こむぎこ さとう バター じゃがいも ごま	とりにく クリーム みそ	にんにく にんじん たまねぎ フロッコリー トマト缶 しめじ ほうれんそう きりぼしだいこん もも缶	卵類
4	金	ジャムサンド	ドライカレー モスクサラダ コーンポテトサラダ みかん缶	レモンラスク	あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも マヨネーズ	だいたい きゅうひきにく ふたひきにく ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト缶 ほしほどう グリーンピース もずく きゅうり トマト とうもろこし いんげん ハプリカ みかん缶	魚類 きのご類
7	月	ももヨーグルト	マーボーなす かぼちゃサラダ オレンジ	スノーボールクッキー	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ マヨネーズ	ふたひきにく みそ ハム	なす しめじ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ かぼちゃ きゅうり オレンジ	魚類 海藻類
8	火	チョコっとフレンチ	ゴーヤチャンプル ごもくひじき キウイフルーツ	パイナップル	さとう あぶら	ベーコン たまご やきどうふ かつおぶし あぶらあげ だいたい	ゴーヤ たまねぎ にんじん ひじき こんにゃく いんげん キウイフルーツ	いも類 葉菜類
9	水	マカロニのあべかわ	さかなのなんばんづけ はるさめサラダ バナナ	チョコパン	かたくりこ あぶら さとう はるさめ マヨネーズ	さかな ハム	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり バナナ	大豆製品
10	木	やきそば	さつまじる きゅうりとごぼうのきんぴら きんしゅうりのすのもの もも缶	あおなむすび	さつまいも ごま さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ きゅうにく ツナ	しいたけ キャベツ えのき ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく きんしゅうり オクラ もも缶	葉菜類
ご命日 16	水	ゼリー	とうふステーキ (きのごソース) ケチャマヨサラダ みかん缶 3歳未満児(うめほしごはん)	おかし	こむぎこ あぶら バター マヨネーズ	とうふ	えのき しいたけ しめじ にんにく えだまめ きゅうり トマト とうもろこし みかん缶	いも類 海藻類
17	木	じゃがバター	キッシュ かりこりいりこ (あおりのり) チャプチェ パイン缶	ミルクビスケット	さとう ごま あぶら はるさめ ごまあぶら	たまご チーズ クリーム ベーコン いりこ きゅうにく	フロッコリー たまねぎ にんじん あおりのり しょうが にんにく たけのこ しいたけ ほうれんそう パイン缶	大豆製品
18	金	フルーチェ	さけのみそマヨやき ツナごまきゅうり ゴーヤのきんぴら もも缶	パウンドケーキ	マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう	さけ みそ ツナ ふたひきにく	きゅうり ゴーヤ たまねぎ もも缶	葉菜類
21	月	シュガートースト	とりにくのスパイスやき ゆでキャベツ おからサラダ オレンジ	きなこむしばん	マヨネーズ	とりにく おから ツナ とうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん オレンジ	いも類 きのご類
誕生会 22	火	おかし	♡ おたのしみランチ ♡	シューアイス	🍰🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟			
23	水	ぎょうざのかわピザ	サラダうどん こまつなとツナのほんすサラダ パイン缶	まっちゃふラスク	うどん マヨネーズ ごま ごまあぶら	ささみ かつおぶし ツナ	きゅうり わかめ レタス トマト こまつな にんじん とうもろこし しおこんぶ パイン缶	卵類 きのご類
24	木	カルシウムトースト	あけツプタンのごもくあんかけ まめいりひじきサラダ ゴールドキウイ	きゅうりにゅうかんてん	ワンタン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま マヨネーズ	ふたにく ささみ だいたい	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ピーマン ひじき ごぼう キウイフルーツ	魚類 葉菜類
25	金	バナナ	ひやしやしやしやし れんこんのしおきんぴら もも缶 3歳未満児(ゆかりごはん)	あんぱん	あぶら さとう ごまあぶら	ふたにく ふたひきにく	もやし わかめ ミノトマト きゅうり れんこん にんじん ピーマン もも缶	いも類 大豆製品
26	土	☆こどもほんおどりたいかい☆				🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈🎈		
28	月	パンディング	なまあげのでんかく おくらのおかかあえ マカロニサラダ パイン缶	オレンジゼリー	さとう ごま マカロニ マヨネーズ	あつあげ みそ かつおぶし ハム たまご	オクラ きゅうり にんじん パイン缶	魚類 海藻類
29	火	バナナ	チキンチキンごぼう わらうサラダ みかん缶	りんごむしばん	かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく ツナ かつおぶし とうふ	ごぼう ピーマン ハプリカ きゅうり にんじん もやし	卵類 きのご類
30	水	かぼちゃのチーズやき	ごもくやきそば かみかみあえ もも缶	ココアフレーククッキー	ちゅうかめん あぶら	ふたにく えび さきいか	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし あおりのり きりぼしだいこん きゅうり もも缶	いも類 大豆製品
31	木	やきそば	さけのタルタルソース フロッコリーのごまあえ エリンギとベーコンのバターソテー バナナ	ゼリー	マヨネーズ ごま マカロニ バター	さけ たまご ベーコン	たまねぎ パセリ レモンじゅる フロッコリー エリンギ ほうれんそう バナナ	海藻類

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。