令和５年度 9月 ぱくぱく

●給食に取り入れた旬の食材は・・・・『さけ・かぼちゃ・しそ・しいたけ・まいたけ・なし』です。
●3歳未満児は５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歳以上児のご飯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	金	ぎょうざの かわピザ	バンバンジー　チーズサラダ　パイン缶	チーズスコーン	ごまあぶら　さとう　ごま マカロニ　マヨネーズ	とりささみ　みそ　チーズ　ツナ	きゅうり　にんじん　もやし　ミニトマト パイン缶	卵類　野菜類
4	月	ももヨーグルト	レバーのマリアナソース　レタス のりずあえ　みかん缶	オレンジ バナナ	かたくりこ　さとう　あぶら ごま	ぶたレバー	しょうが　レタス　こまつな　にんじん　もやし のり　みかん缶	魚類　卵類
5	火	ジャムサンド	ちゃんこうどん　ベーコンポテト きりぼしだいこんサラダ　キウイフルーツ （3未:ゆかりごはん）	シューアイス	うどん　じゃがいも　マヨネーズ バター	とりにく　あぶらあげ　ちくわ ベーコン　ハム	にんじん　たまねぎ　こまつな　しめじ　パセリ きりぼしだいこん　きゅうり　キウイフルーツ	卵類　海藻類
6	水	バナナ	さけのフライ　レタス　マカロニサラダ　もも缶	ココアケーキ	はくりきこ　ぱんこ　あぶら マカロニ　マヨネーズ	さけ　たまご　ぎゅうにゅう　ハム	レタス　きゅうり　にんじん　もも缶	大豆製品　野菜類
7	木	マカロニの あべかわ	てりやきつくね　ゆでキャベツ　かぼちゃサラダ バナナ	フルーツかんてん	さとう　かたくりこ　マヨネーズ	とりひきにく　たまご　ハム	たまねぎ　しそ　きゃべつ　かぼちゃ　きゅうり バナナ	魚類　海藻類
8	金	おかし	マーボーどうふ　もやしのちゅうかあえ　パイン缶	レモンクッキー	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　パイン缶	卵類　果物
11	月	ジャムヨーグルト	もちごめシューマイ　ゆでキャベツ　やきビーフン みかん缶	ぎゅうにゅうかんてん	かたくりこ　ビーフン　あぶら ごまあぶら　もちごめ	ぶたひきにく　おから　たまご ぶたにく	ねぎ　しょうが　きゃべつ　たまねぎ　にんじん ピーマン　しいたけ　みかん缶	魚類　海藻類
12	火	ごへいもち	やさいラーメン　ブロッコリーのかおりあえ ぜんぎりポテトサラダ　もも缶	まきまきウインナー	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　かつおぶし　たらこ	きゃべつ　にんじん　たまねぎ　しめじ とうもろこし　ねぎ　ブロッコリー　きゅうり もも缶	卵類　大豆製品
13	水	パンプディング	おこのみやきふうたまごやき　かりこりいりこ こまつなのにびたし　パイン缶	こくとうふラスク	あぶら　マヨネーズ　さとう ごま　てんぷらこ	たまご　ぶたひきにく　とうふ いりこ　しらす　あぶらあげ	きゃべつ　あおのり　こまつな　はくさい にんじん　パイン缶	いも類　果物
14	木	バタートースト	にくじゃが　キャベツとささみのあおのりサラダ バナナ	ツナマヨサンド	じゃがいも　あぶら　さとう マヨネーズ	ぶたひきにく　とりささみ	にんじん　たまねぎ　さやいんげん　こんにゃく きゃべつ　あおのり　バナナ	魚類　卵類
15	金	かぼちゃの チーズやき	とりにくのさっぱりやき　ゆでキャベツ はるさめサラダ　キウイフルーツ	クリームパン	さとう　はるさめ　マヨネーズ	とりにく　ハム	しょうが　きゃべつ　にんじん　きゅうり キウイフルーツ	卵類　海藻類
19	火	チーズトースト	ぶたにくのしょうがいため　レタス スパゲティサラダ　オレンジ	バナナ なし	あぶら　マカロニ　マヨネーズ	ぶたにく　ハム	しょうが　レタス　たまねぎ　きゅうり　トマト きゃべつ　オレンジ	大豆製品　いも類
20	水	じゃがバター	さけのさいきょうづけ　ゆでえだまめ シーフードサラダ　パイン缶	オレンジゼリー	さとう　あぶら	さけ　みそ　えび　いか	えだまめ　きゅうり　とうもろこし　わかめ パイン缶	肉類　葉菜類
誕生会 21	木	おかし	♡おたのしみランチ♡	メロンパン				
22	金	バナナ	とりにくのマーマレードやき　かりこりいりこ きのことツナのいためもの　パイン缶	ヨーグルト	さとう　ごま　あぶら スパゲティ	とりにく　いりこ　ツナ	エリンギ　しめじ　たまねぎ　ほうれんそう パイン缶	大豆製品　海藻類
25	月	おかし	♪お弁当♪	おかし				
26	火	やきふがし	さかなのしおやき　ゆでえだまめ きのこスパゲティ　もも缶	おかし	スパゲティ　あぶら　バター	さかな　ベーコン	だいこん　えだまめ　しめじ　えのき　にんじん もも缶	卵類　葉菜類
27	水	マカロニの あべかわ	とうふステーキ（ツナマヨコーン） ブロッコリーのごまあえ　インディアンサラダ みかん缶	あんぱん	はくりきこ　あぶら　マヨネーズ ごま　じゃがいも	とうふ　ツナ　ハム	とうもろこし　パセリ　ブロッコリー　にんじん きゅうり　みかん缶	卵類　海藻類
28	木	カルシウム トースト	きのこカレー　ピーマンのじゃこいため かぼちゃのごまあえ　パイン缶	きなこのカップケーキ	じゃがいも　あぶら　さとう ごま	とりにく　しらす	たまねぎ　しめじ　えのき　まいたけ　にんにく ほうれんそう　ピーマン　かぼちゃ　パイン缶	大豆製品　果物
29	金	バナナ	ひじきいりたまごやき　ツナごまきゅうり とりとキャベツのみそいため　みかん缶	なし オレンジ	あぶら　ごま　ごまあぶら さとう	とりひきにく　クリーム　たまご ツナ　とりにく　みそ	ひじき　にんじん　たまねぎ　きゅうり きゃべつ　ピーマン　みかん缶	魚類　いも類

＊みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

令和５年８月31日　社会福祉法人　百華児童苑　嘉川保育園