

令和5年度

11月 ぱくぱく

- 給食に取り入れた旬の食材は『だいこん・しんじけ・さつまいも・さといも・ごぼう・みかん』です。
- 3歳未満児は8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)			
1	水	ももヨーグルト	とりのからあげ ゆでキャベツ おからのミルクに みかん缶	りんごむしぱん	かたくりこ あぶら さとう	とりにく おから ツナ きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ とうもろこし しんじけ にんじん みかん缶	魚類 海藻類	
2	木	スイートポテト	こんさいのごまだれに ひじきのちゅうかあえ パイン缶	まっちゃん プーランジェ	あぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	とりにく みそ ハム	にんじん れんこん だいこん ごぼう いんげん こんにゃく ひじき きゅうり とうもろこし パイン缶	野菜類 卵類	
6	月	チョコっと フレンチ	マカロニグラタン かりこりいりこ パンサンスー バナナ	レモンラスク	マカロニ あぶら はくりきこ バター さとう ごま はるさめ ごまあぶら	きゅうにゅう チーズ いりこ とりにく ハム	たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ にんじん きゅうり パナナ	いも類 大豆製品	
ピクニック 7	火	フルーチェ	☆おたのしみべんとう☆		おかし				
8	水	マカロニの あべかわ	さかなのカレームニエル ゆでえだまめ れんこんのきんぴら もも缶 (3未:うめこはん)	おかかむすび	はくりきこ あぶら バター さとう ごま	さかな さつまあげ	えだまめ れんこん にんじん もも缶	肉類 野菜類	
9	木	かぼちゃの チーズやき	ごもくたまごとし かりこりいりこ あますあえ みかん缶	ムースゼリー	さとう じゃがいも あぶら ごま	あぶらあげ たまご しらす いりこ かにかま	しんじけ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ わかめ キャベツ みかん缶	魚類 肉類	
10	金	おかし	とりのバーベキューソース ゆでキャベツ かみかみあえ もも缶	チョコパン	ごまあぶら	とりにく さきいか	りんご にんじく しょうが キャベツ きりぼしだいこん きゅうり にんじん もも缶	卵類 海藻類	
13	月	ぎょうざの かわピザ	ふたのしょうがやき レタス ほうれんそうのなめだけあえ パイン缶	きなこのラスク	あぶら さとう	ふたにく	レタス たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ えのきたけ パイン缶	いも類 大豆製品	
14	火	ごへいもち	マーボー豆腐 せんざりポテトサラダ オレンジ	とうにゅうゼリーの くろみつかけ	はるさめ さとう ごま じゃがいも マヨネーズ	ふたひきにく みそ たらこ	にんじん しんじけ たまねぎ きくらげ いら にんにく しょうが きゅうり オレンジ	きのこ類 卵類	
15	水	ジャムヨーグルト	ちくぜんに さつまいもサラダ もも缶	カルシウムラスク	さといも さとう あぶら さつまいも マヨネーズ	とりにく ハム	こんにゃく にんじん れんこん きゅうり ごぼう いんげん もも缶	魚類 野菜類	
ご命日 16	木	バナナ	とうふステーキ (きのこソース) ごもくひじき パイン缶	おかし	はくりきこ あぶら バター さとう	とうふ あぶらあげ だいず	えのきたけ しんじけ しめじ にんにく えだまめ ひじき こんにゃく いんげん パイン缶	いも類	
17	金	おかし	さかなのてりやき ゆでえだまめ だいこんとツナのにもも みかん缶	ヨーグルト	さとう	さかな ツナ	しょうが えだまめ だいこん みかん缶	きのこ類 野菜類	
20	月	やきそば	とりにくのさつぱりやき ゆでキャベツ チーズサラダ パイン缶	たこやき	さとう マカロニ マヨネーズ	とりにく チーズ ツナ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん パイン缶	海藻類 魚類	
誕生会 21	火	おかし	☆おたのしみランチ☆		せんべい				
22	水	シュガートースト	さげのタルタルソース ゆでえだまめ チンゲンサイとふたにくのいためもの もも缶	ういろろ	マヨネーズ あぶら さとう	さげ たまご ふたにく みそ	たまねぎ パセリ レモンじる えだまめ チンゲンサイ にんじん しょうが もも缶	いも類 野菜類	
24	金	フルーチェ	ポークカレー さといものごまあえ キャベツのしおこんぶサラダ パナナ	チョコケーキ	じゃがいも あぶら さといも ごま さとう	ふたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり しおこんぶ レモンじる バナナ	魚類 卵類	
27	月	パンブティング	ひじきいりたまごやき かりこりいりこ エリンギとベーコンのバターソテー みかん缶	りんご みかん	あぶら さとう ごま スリザティ バター	とりひきにく クリーム たまご スキムミルク いりこ ベーコン	ひじき にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう みかん缶	大豆製品 いも類	
28	火	あべかわもち	とりにくのケチャップに ゆでじゃが あますにんじん パイン缶	ツナマヨトースト	はくりきこ さとう じゃがいも	とりにく ツナ	あおのり にんじん たまねぎ パイン缶	卵類 野菜類	
29	水	バナナ	とりにくとやさいのくろすあんかけ きりぼしだいこんのちゅうかあえ もも缶	あんぱん	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな きりぼしだいこん もも缶	海藻類 きのこ類	
30	木	きなこ クリームサンド	ポークビーンズ たらこスリザティ みかん缶	やさいのクッキー	じゃがいも さとう あぶら スリザティ バター	ふたにく だいず たらこ	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ にんにく のり みかん缶	海藻類	

*みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

令和5年10月31日 社会福祉法人 百華児童苑 嘉川保育園