令和５年度

12月 ぱくぱく

●給食に取り入れた旬の食材は・・『キャベツ・じゃがいも・ごぼう・ブロッコリー・ほうれんそう・れんこん・みかん』です。
●3歳未満児は１日と16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	カルシウムラスク	にくじゃが　ひじきのサラダ　オレンジ （３未：ゆかりごはん）	いもむしようかん	じゃがいも　あぶら　さとう ごま　マヨネーズ	ぶたひきにく　かにかま	にんじん　たまねぎ　さやいんげん　しらたき ひじき　きゅうり　とうもろこし　オレンジ	卵類　葉菜類
4	月	ジャムヨーグルト	もずくとむぎのスープ ブロッコリーとささみのうめおかかあえ ごぼうサラダ　パイン缶	ほうれんそうの カップケーキ	おおむぎ　あぶら　さとう マヨネーズ　ごま	ベーコン　たまご　ささみ　ツナ かつおぶし	もずく　たまねぎ　にんじん　えのき　ねぎ とうもろこし　ブロッコリー　うめぼし　ごぼう きゅうり　パイン缶	いも類　果物
5	火	じゃがバター	スペインふうオムレツ　かりこりいりこ やきビーフン　みかん缶	きなこプリン	バター　じゃがいも　ごまあぶら ごま　あぶら　ビーフン　さとう	たまご　ベーコン　チーズ　いりこ ぶたにく	ブロッコリー　たまねぎ　にんじん　ピーマン しいたけ　みかん缶	果物　海藻類
6	水	おかし	さかなのマーマレードやき　ゆでえだまめ バンサンスー　もも缶	まっちゃふがし	はるさめ　さとう　ごまあぶら ごま	さかな　ハム	えだまめ　にんじん　きゅうり　もも缶	卵類　野菜類
7	木	パンプティング	とりのてりやき　ゆでキャベツ　にんじんしりしり りんご	おかし	ごまあぶら　さとう	とりにく　ツナ	きゃべつ　にんじん　もやし　りんご	大豆製品　いも類
成道会 8	金	バナナ	ぞうすい　うめぼし　さといものごまあえ キャベツのしおこんぶサラダ　みかん缶	あんぱん	さつまいも　さといも　ごま さとう	とりにく	だいこん　にんじん　はくさい　しいたけ　ねぎ こんぶ　ゆず　きゃべつ　しおこんぶ　きゅうり レモンじる　みかん缶	魚類　卵類
11	月	ぎょうざの かわピザ	ハンバーグ　レタス　ばいにくれんこん　パイン缶	バナナ みかん	ぱんこ　さとう　ごま マヨネーズ	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく たまご　ぎゅうにゅう　ツナ	たまねぎ　レタス　れんこん　うめぼし パイン缶	大豆製品　海藻類
12	火	チョコっと フレンチ	さかなのおろしに　ゆでえだまめ くらげとだいこんのサラダ　もも缶	しおこんぶの じゃこむすび	こむぎこ　かたくりこ　ごま あぶら　さとう　ごまあぶら	さかな　くらげ　ハム	だいこん　ねぎ　えだまめ　きゅうり もも缶	卵類　葉菜類
13	水	バナナ	おでん　ピーマンのじゃこいため　パイン缶	メロンパン	さとう　ごま　あぶら	うずらたまご　さつまあげ ウインナー　しらす	だいこん　しらたき　ピーマン　パイン缶	大豆製品　いも類
14	木	ももヨーグルト	きのこカレー　ブロッコリーのごまあえ だいこんとおまめのサラダ　みかん	まきまきウインナー	じゃがいも　あぶら　ごま マヨネーズ	とりにく　だいず	たまねぎ　しめじ　えのき　まいたけ　にんにく ほうれんそう　ブロッコリー　だいこん きゅうり　えだまめ　しおこんぶ　みかん	魚類　卵類
15	金	やきふがし	なまあげのあますいため　コールスローサラダ もも缶　（３未：わかめごはん）	とうにゅうパンナコッタ （オレンジソース）	さとう　かたくりこ　あぶら マヨネーズ	あつあげ	にんじん　たまねぎ　ピーマン　たけのこ にんにく　きゃべつ　とうもろこし　もも缶	肉類　魚類
18	月	ごへいもち	おからのキッシュ　ゆでえだまめ だいこんとツナのにもの　みかん缶	やきいも	バター　さとう	おから　ベーコン　たまご　チーズ クリーム　ぎゅうにゅう　ツナ	ほうれんそう　たまねぎ　えだまめ　だいこん みかん缶	海藻類　きのこ類
19	火	フルーチェ	クリームシチュー　かぼちゃのごまあえ こまつなのにびたし　パイン缶	あずきむしパン	じゃがいも　あぶら　ごま さとう	とりにく　しらす　あぶらあげ	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　しめじ かぼちゃ　こまつな　はくさい　パイン缶	卵類　海藻類
20	水	フランスパン せんべい	とりにくのポテトフレークやき　ゆできゃべつ もやしのちゅうかあえ　バナナ	カルピスゼリー	マヨネーズ　じゃがいも　さとう ごまあぶら	とりにく　ハム	きゃべつ　もやし　きゅうり　バナナ	卵類　きのこ類
誕生会 21	木	おかし	♪　おたのしみランチ　♪	クリームパン				
22	金	ジャムサンド	とうふとひじきのつくね　レタス さつまいもサラダ　みかん缶	チョコスコーン	ぱんこ　さとう　さつまいも マヨネーズ	とうふ　とりひきにく　たまご ハム	ひじき　たまねぎ　レタス　きゅうり みかん缶	魚類　果物
25	月	マカロニの あべかわ	かぼちゃとひきにくのグラタン　かりこりいりこ にんじんサラダ　もも缶	たこやき	マカロニ　こむぎこ　マヨネーズ さとう　ごま　あぶら　バター	ぎゅうひきにく　ぶたひきにく ぎゅうにゅう　チーズ　いりこ　ツナ	かぼちゃ　たまねぎ　パセリ　にんじん　もも缶	大豆製品　野菜類
26	火	かぼちゃの チーズやき	さけマヨ　レタス　きのこスパゲティ　パイン缶	ミルクビスケット	かたくりこ　あぶら　マヨネーズ さとう　スパゲティ　バター	さけ　ベーコン	レタス　しめじ　えのき　にんじん　パイン缶	卵類　葉菜類
27	水	バタートースト	のっぺい汁　ツナごまきゅうり きりぼしだいこんとベーコンのいためもの みかん缶	あおなむすび	さといも　かたくりこ　ごま ごまあぶら	とりにく　ツナ　ベーコン	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　しいたけ こんにゃく　きゅうり　きりぼしだいこん みかん缶	卵類　果物
28	木	あべかわもち	ぶたにくのごまみそだれ　レタス　ごもくひじき もも缶	おかし	ごま　さとう　あぶら	ぶたにく　みそ　あぶらあげ　だいず	たまねぎ　レタス　ひじき　こんにゃく いんげん　にんじん　もも缶	魚類　いも類

＊みんなのおやつで毎日牛乳を100ml飲みます。

2020年11月30日　社会福祉法人　百華児童苑　嘉川保育園